MAT HELT ENKELT

MAT HELT ENKELT

Foto: Ulla Alderin och Peter Kam
Produktion: Bistro reklambyrå på uppdrag av Unilever Bestfoods, 2002
Konsumentinformation: Unilever Bestfoods, Frisvar, 258 50 Helsingborg
Telefon: 020-33 10 33 Hemsida: www.020-331033.com

Mycket lättlagat

Detta är kokboken för dig som just flyttat hemifrån eller vill kunna laga något enkelt som är riktigt gott. Men vill slippa nudlar och snabbmakaroner.

Alla recept i denna kokbok är framtagna av kockar under 25 år. Maten ska kunna lagas till på kort tid utan krångel och med ingredienser som inte är dyra eller svåra att få tag i.

Det viktigaste är ändå smaken. »Mat helt enkelt« är riktigt god mat. Spännande, mättande mat som gärna blir favoritmat. Oavsett om du äter själv eller bjuder några kompisar.

Ett tips eller två...
Läs igenom receptet kvällen innan eller på morgonen och skriv en lista på det du ska köpa, eller ta med dig kokboken till affären.

Recepten är skrivna så att du kan följa dem i detalj. Titta gärna på tipsen som står vid recepten så blir du snart en riktigt bra hemmakock! Lycka till!

SOPPA, 11

linssoppa med kanelscones 12
tomat- och paprikasoppa med fattiga riddare 14
blåmusselsoppa 16
köttfärssoppa med grönsaker 17
champinjonsoppa med skinkröra på toast 18
nudelsoppa med grönsaker 20

SALLAD, 21

räksallad med lime och avokado 22
räksallad med senapsdressing 23
ljummen potatissallad med kyckling 24
pastasallad med rökt skinka 26

PASTA, 27

pepparrotspasta med lax 28
skinkfyllda tortellini med spenatsås 29
lök- och avokadopasta med skinka 30
pasta med skinka, ädelost och broccoli 31
tagliatelle med bacon, kokosmjölk och avokado 32
makaronilåda med bacon 34
pasta med tonfisksås 35
spagetti med kryddig tomatsås och köttbullar 36
pasta med salami och bacon 38

KÖTT OCH CHARK, 39

skinkwok 40
italiensk hamburgare 41
moussaka med kanel 42
köttfärsgryta 43
kryddigt färsspett med tomat- och paprikaris 44
guacamole med parmaskinka 46
köttfärschili 47
fläskfilé med grönsaksbiffar 48
köttfärs- och böntortillas 49
färsbiffar med fetaost och rödbetor 50

KYCKLING, 51

kyckling med currysås, ris och jordnötter 52
kyckling med barbequesås och pitabröd 54
chilikyckling med ris 55
kyckling med ädelost och vitlök 56
kycklingfilé med potatismos smaksatt med soltorkad tomat 57
kycklinggryta med smak av spiskummin 58

FISK OCH SKALDJUR, 59

stekt fisk med kall baconsås 60
lax- och skaldjurslasagne 61
laxfilé med varm avokado och potatissallad med saffransaioli 62
torsk cremolata 63
fiskgryta med curry och ris 64
räkwok 66
räkpanna med banan och curry 67
fetaostgratinerad lax 68

PIZZA, PAJ OCH OMELETT, 69

köttfärsfyllning till paj 70
skaldjurspaj med curry och vitlök 72
köttfärspaj med fetaost 73
pizza med salami och pesto 74
kebabpizza med vitlökssås 76
chorizopizza 78
sparrisomelett 79
omelett med oliv och tomat 80

DESSERTER, 81

gratinerad färsk frukt 82
vit chokladmousse med rårörda hallon 84
cheesecake med ananas 85
äppelcrêpes med vaniljvisp 86
chokladpannacotta med hallon 87
kladdkaka med lingon och kardemumma 88

Att laga mat ska vara riktigt kul!

En kokbok med Sveriges mest lättlagade recept är en utmaning. Därför har unga kockar, med kompisar som knappt kan koka ägg, gjort alla recepten.

– Det ska vara kul att laga mat. Och det ska bli som det är på bilden. Och det ska vara riktigt gott. Och lättlagat helt enkelt.

Alla tre kockarna har gått på restaurangskola och även tävlat i matlagning. De är alla Mildastipendiater, något av det finaste man som kock kan uppnå. Idag jobbar de på olika restauranger i Sverige.

Namn: Helena Tollesby
Ålder: 24 år
Bor: I Kungsängen i egen lägenhet.
Jobbar: Som kock på Mälargården, norr om Stockholm.

»en salt tjej«

Helena är en glad tjej med glimten i ögat. Hon har alltid tyckt om mat och sedan hon praktiserade på en restaurang är hon fast i yrket.

– Det ska vara roligt att laga mat. Krångla inte till det. Blanda inte för många smaker utan hitta de smaker du gillar och förstärk dem.

Har du något generellt tips gällande matlagning?
– Använd mer salt. Många är rädda för att använda för mycket salt, men min erfarenhet är att maten blir mycket godare om man använder mer salt i den.

Varifrån får du inspiration när du lagar mat?
– Jag läser mycket tidningar och inspireras av recept i dem. Jag har även formats av de människor jag har jobbat med under åren.

Marcus är en typisk göteborgare, trots att han är en inflyttad skåning från Ängelholm. Glad som en spelevink och rapp i munnen. Han valde att bli kock för att det är ett yrke där man aldrig blir fullärd. Dessutom tycker han att det är vansinnigt gott att äta mat!

– Jag söker utmaningar. För mig är det en utmaning att få hålla på med något där jag aldrig kan bli fullärd, där jag alltid kan hitta nya lösningar och smaker.

När du är akut hungrig hemma, vad lagar du då?

– Varma mackor är en klassiker, helst med tonfisk och kapris.

Har du någon älsklingsrätt?

– Husmanskost som är vällagad. Kokt kalv i dillsås, kalops eller stekt strömming för att nämna några favoriter.

»älskar utmaningar«

Namn: Marcus Danielsson

Ålder: 22 år

Bor: Ensam, centralt i Göteborg.

Jobbar: Som kock på Heaven 23, på översta våningen av hotell Gothia Tower i Göteborg.

Namn: Jonatan Norberg
Ålder: 20 år
Bor: I Härnösand, i eget hus på föräldrarnas gård.
Jobbar: Som kock på S:t Petri Loge i Härnösand som är en festvåning.

»en dessertkille«

Jonatan är en stabil kille med båda fötterna på jorden. Han har alltid varit intresserad av mat och var ofta med mamma ute i köket redan som riktigt liten. Från pappa har han inget större matpåbrå, han gillar mest att grilla på somrarna som pappor brukar göra!

– Ta dig tid att laga mat! Det blir både roligare och bättre resultat om du ägnar tid både åt att hitta bra råvaror och åt att tillaga själva maten.

Har du någon favoritkrydda och favoritråvara?

– I och med att jag är en dessertkille måste jag säga vanilj från vaniljstång! Favoritråvara är choklad av den finare sorten som man kan använda till olika slags desserter.

Vad gör du när du inte lagar mat?

– Då går jag ut i naturen. Jag älskar att gå själv i skogen och plocka svamp och bär som jag sedan tillreder. Häromdagen plockade jag nässlor och gjorde vispat nässelsmör som jag åt till färsk sparris. Det var suveränt gott!

Soppa är bland det hetaste du kan äta just nu. Fast du bestämmer så klart själv hur hett eller milt den ska smaka. Frågar du duktiga kockar vad de brukar laga hemma till vardags så svarar väldigt många just soppa. Det är enkelt att laga, det går snabbt och det kan göras billigt! Använd det du har hemma, med en god buljong, kryddor och lite rester kan man göra en jättegod soppa. Eller låt dig inspireras av recepten här!

LINSSOPPA MED KANELSCONES

2 port | ca 25 min

1 dl röda linser
1 röd paprika
1 tomat
1 vitlöksklyfta
2 msk Milda Culinesse
1 krm kanel, malen
1 krm curry
1 grönsaksbuljongtärning
7 dl vatten
1 äpple
salt
svartpeppar, malen

Lägg linserna i kallt vatten i ca 10 minuter.
Dela paprikan på mitten och skär loss kärnhuset.
Skär tomaten och paprikan i lika stora tärningar.
Skala vitlöken och finhacka den.
Lägg Milda Culinesse i en gryta och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget.
Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i tomat, paprika, vitlök, kanel, curry och buljongtärning. Fräs någon minut.
Sila de blötlagda linserna och blanda ner dem i grytan.
Häll på vattnet och låt soppan koka upp.
Låt soppan sjuda ca 10 minuter. Skala äpplet, tärna i ca 1 cm stora tärningar.
Tillsätt äpplet och smaka av med salt och peppar.
Servera soppan med kanelscones.

Tips Använd en stor gryta för att undvika att soppan kokar över.
Lägger du i äpplet för tidigt blir det mos av det.
Fräser du de torra kryddorna i lite Milda Culinesse så framhävs smaken mer.

KANELSCONES

2 dl vetemjöl
1 tsk kanel, malen
2 krm salt
1 tsk bakpulver
2 msk Milda Culinesse
1 dl mjölk

Sätt ugnen på 250 °C.
Blanda mjöl, kanel, salt och bakpulver i en bunke.
Tillsätt Milda Culinesse och mjölk och rör snabbt ihop till en deg. Forma degen rund, ca 15 cm i diameter. Skåra kakan korsvis i 4 delar med hjälp av en mjölad kniv.
Lägg kakan på en bakplåtsklädd plåt.
Grädda sconesen mitt i ugnen ca 10 minuter.
Bryt sconesen i bitar efter skårorna.
Servera direkt till soppan.

Tips Du måste inte använda kanel som smaksättning, prova dig fram. Arbeta degen med mjölade händer så går det lättare.

FATTIGA RIDDARE

4 skivor formfranska
2 ägg
½ dl mjölk
1 krm salt
1 ½ msk Milda Culinesse

Vispa ägg, mjölk och salt till en jämn smet.
Vänd brödet i smeten.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i brödet i stekpannan och stek det ca 1 minut på varje sida eller tills det får gyllenbrun färg.
Dela brödet på diagonalen.
Servera till soppan.

2 port | ca 15 min

Tips VAR INTE RÄDD FÖR ATT SMAKSÄTTA SMETEN TILL BRÖDET MED DIN FAVORITKRYDDA, T EX EN ÖRTKRYDDA.

TOMAT- OCH PAPRIKASOPPA MED FATTIGA RIDDARE

1 paprika
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk Milda Culinesse
1 krm cayennepeppar
1 msk paprikapulver
1 burk krossade tomater, 400 g
2 dl vatten
1 hönsbuljongtärning
3 msk Crème Bonjour Naturell, 200 g

2 port | ca 25 min

Dela paprikan på mitten och skär loss kärnhuset, skär paprikan i ½ cm bitar. Skala löken och dela den på mitten. Skär den i halvmånar genom att bara skiva den på kortsidan. Skala vitlöken och finhacka den.

Lägg Milda Culinesse i en gryta och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i paprika, lök, vitlök, cayennepeppar, paprikapulver och buljongtärning och fräs det i ca 1 minut.

Slå på tomaterna, vattnet och tillsätt buljongtärningen och låt soppan koka ca 10 minuter. Smaka eventuellt av med lite salt och peppar. Servera soppan med en klick färskost.

Tips Önskar du starkare smak, smaksätt gärna med tabasco. Använd en stor gryta för att undvika att soppan kokar över.

BLÅMUSSELSOPPA

2 port | ca 25 min

1 vitlöksklyfta
1 liten gul lök
1 msk Milda Culinesse
1 liten burk konserverade musslor, 350 g
4 dl mjölk
1 förp Milda Mat
citron
salt
vitpeppar, malen

Tillbehör:
bröd

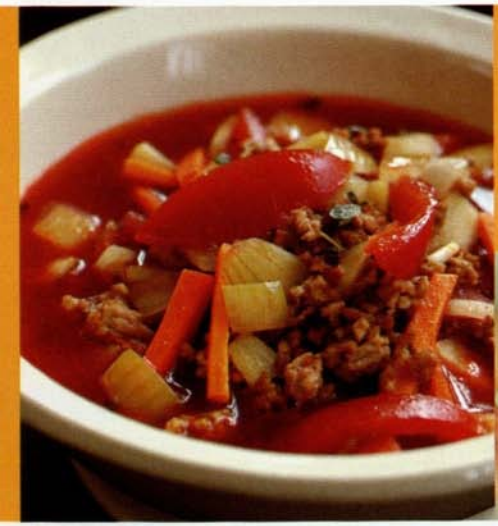
Skala och finhacka lökarna.
Lägg Milda Culinesse i en kastrull och ställ in plattan på två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i löken och låt den fräsa ett par minuter utan att den tar färg. Tillsätt musslorna och spadet från burken. Häll på mjölk och Milda Mat. Låt soppan stå och småputtra i ca 10 minuter. Tillsätt ca ½ msk pressad citronsaft. Smaka av med salt och peppar. Servera soppan med ett gott bröd.

Tips Har man en mixer eller en mixerstav kan man använda den för att få soppan slät.
Om du mixar soppan så sila av den efteråt. Musslorna lämnar nämligen små bitar som kan uppfattas som sand eller grus.

2 port | ca 35 min

Lägg 1 msk Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i färsen och bryn under omrörning till en smulig massa.
Skala och strimla moroten.
Skala och tärna potatisen i cm stora tärningar.
Skala och grovhacka löken.
Fräs morot, potatis och lök i resten av matfettet ett par minuter.

KÖTTFÄRSSOPPA MED GRÖNSAKER



Lägg färsen och grönsakerna i en kastrull.
Tillsätt vatten, buljongtärning, timjan, chilisås och cayennepeppar.
Koka soppan ca 15 minuter.
Klyfta under tiden tomaterna och ta bort kärnhuset.
Dela tomatklyftorna och tillsätt dem i soppan 5 minuter före servering.

300 g nötfärs
2 msk Milda Culinesse
1 liten morot
3 potatisar
1 liten gul lök
6 dl vatten
1 köttbuljongtärning
½ tsk timjan
3 msk chilisås
1 krm cayennepeppar
4 tomater

Tips Vill man ha soppan matigare, tillsätt mer potatis.

CHAMPINJONSOPPA MED SKINKRÖRA PÅ TOAST

Hacka champinjoner och lök.
Lägg Milda Culinesse i en kall kastrull och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i svamp och lök och låt det fräsa ett par minuter tills svampen börjar svettas.
Häll på Milda Mat, mjölk och tillsätt buljongtärningen. Låt koka ca 10 minuter.
Smaka av med salt och peppar. Red eventuellt av med lite Maizena.
Strimla skinkan och hacka gräslöken. Blanda med majonnäs, senap, Milda Fraiche, salt och peppar.
Rosta bröden. Dela bröden på diagonalen och lägg på en klick av röran.
Servera soppan med bröden.

2 port | ca 20 min

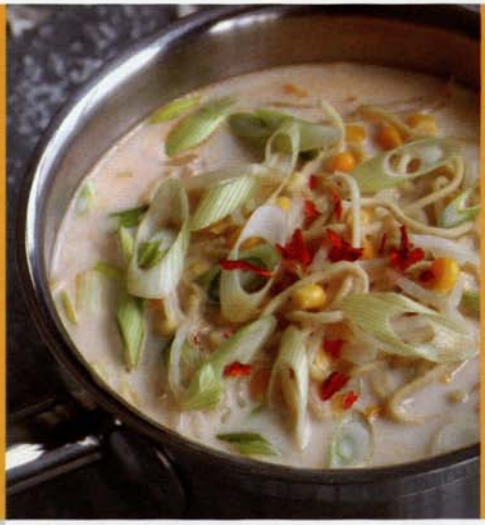
300 g champinjoner
1 gul lök
1 msk Milda Culinesse
1 förp Milda Mat
2 ½ dl mjölk
1 hönsbuljongtärning
1 tsk salt
1 krm svartpeppar, malen
Maizena ljus redning

Röra:
100 g skivad rökt skinka
½ bunt gräslök
2 msk majonnäs
2 msk Milda Fraiche
½ tsk dijonsenap
salt
svartpeppar, malen
2 skivor formfranska

NUDELSOPPA MED GRÖNSAKER

2 port | ca 20 min

1 burk majs, 300 g
1 burk böngroddar, ca 400 g
½ purjolök
5 dl vatten
1 hönsbuljongtärning
ca 100 g nudlar
2 vitlöksklyftor
1 krm sambal oelek
1 tsk salt
1 krm svartpeppar, malen
1 förp Milda Fraiche



Häll av spadet från majs och groddar.
Snitta och skölj purjolöken och skär i ringar.
Koka upp vattnet med hönsbuljongen i en kastrull.
Bryt ner nudlarna lite och lägg i kastrullen. Låt koka ca 3 minuter. Ta kastrullen från värmen.
Pressa i vitlök och lägg i majs, groddar och purjolök. Koka upp och krydda med sambal oelek, salt och peppar.
Blanda ner Milda Fraiche och låt koka ett par minuter.

Sallad är den perfekta maten att ta med på picknick med kompisarna eller att svänga ihop till en lätt lunch- eller kvällsrätt. Du bestämmer själv om den ska göras lätt och fräsch eller mera matig och mättande. Du kan också fylla på med rester från dagen innan. Till exempel kokt pasta, ris, kyckling, korvbitar eller vad du vill. Bara fantasin sätter gränser!
Kom ihåg att inte göra mer sallad än du äter upp direkt. Sallad är inte så fräsch efter en dag i kylen.

RÄKSALLAD MED LIME OCH AVOKADO

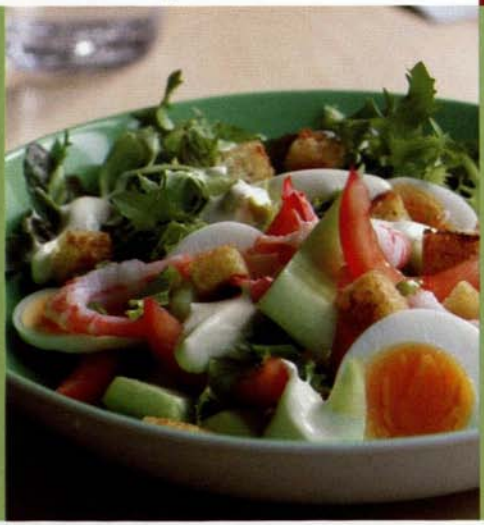
Tips LÅT INTE RECEPTETS INGREDIENSER ALLTID STYRA. HAR MAN ANDRA GRÖNSAKER HEMMA, GÅR DESSA GIVETVIS ATT ANVÄNDA.

1 liten burk med räkor i lag, 360 g
1 påse blandad sallad
1 avokado
1 lime
2 tomater
1 liten rödlök
1 bit gurka
1 vitlöksklyfta
1 ½ dl Milda Fraiche
½ dl majonnäs
salt
svartpeppar, malen

2 port | ca 20 min

Låt räkorna rinna av i en sil.
Dela avokadon på mitten och ta ur kärnan.
Ta ur avokadoköttet med en sked och tärna det.
Pressa limen och häll saften över avokadon.
Skala löken och strimla den.
Skär gurkan och tomaterna i mindre bitar.
Blanda alla grönsakerna i en skål och tillsätt räkorna. Blanda Milda Fraiche och majonnäsen i en skål. Pressa i vitlök och smaka av med salt och peppar.
Ringla såsen över salladen.

Koka äggen i 8 minuter. Spola dem i kallt vatten, skala och skiva dem.
Skär gurkan i mindre bitar.
Klyfta tomaterna och ta bort kärnhuset.
Skölj salladen och låt den rinna av på en handduk.
Blanda sallad, gurka och tomater i en skål.



RÄKSALLAD MED SENAPSDRESSING

23

2 port | ca 30 min

Kantskär bröden och skär dem sedan i kuber.
Lägg Milda Culinesse i en stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget.
Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i brödkuberna och stek dem tills de blir gyllenbruna.
Lägg upp salladen tillsammans med räkor, ägg och krutonger på en tallrik.
Blanda Milda Fraiche med senap och smaka av med salt och peppar.
Ringla dressingen över salladen.

2 ägg
½ färsk gurka
2 tomater
1 påse blandsallad
2 skivor formfranska
1 msk Milda Culinesse
150 g skalade räkor, djupfrysta eller färska

Dressing:
1 dl Milda Fraiche
1 msk senap
salt
vitpeppar, malen

Tips KRUTONGERNA KAN SMAKSÄTTAS PÅ MÅNGA SÄTT, T EX MED VITLÖK ELLER NÅGON FÄRDIGBLANDAD KRYDDA SOM PEPPARMIX.

2 port | ca 25 min

LJUMMEN POTATISSALLAD MED KYCKLINGFILÉ

300 g fast potatis
1 kruka ruccolasallad eller romansallad
½ dl urkärnade svarta oliver
1 ½ msk dijonsenap
salt
svartpeppar, malen
2 kycklingfiléer
½ msk Milda Culinesse
1 rödlök
2 tomater
½ msk kapris

Sätt ugnen på 200 °C.
Koka potatisen i saltat vatten ca 15 minuter.
Dela dem i mindre bitar.
Skölj salladen och låt den rinna av på en handduk.
Hacka oliverna i mindre bitar och blanda med senap samt salt och peppar.

Skär ett långt snitt, ca 1 cm djupt, på längden på kycklingfiléerna och fyll skåran med oliverna.
Salta och peppra. Stek dem i en smord form i mitten av ugnen i 15–20 minuter. Köttsaften ska vara klar utan rosa inslag. Tag därefter ut kycklingfiléerna och skär dem i 2–3 skivor.
Skala och skiva rödlöken. Dela tomaten och ta ur kärnhuset, skär den i tärningar.
Blanda alla ingredienserna till salladen utom potatisen och kycklingen.
Vänd ner potatisen försiktigt.
Servera potatissalladen och lägg kycklingskivorna ovanpå.

Tips Potatisen och kycklingen kan serveras kall.
Uteslut kycklingen, blanda ner oliverna med potatisen och du får en vegetarisk rätt.

PASTASALLAD MED RÖKT SKINKA

5 dl pastaspiraler
1 msk Milda Culinesse
1 förp ruccolasallad eller blandsallad
200 g rökt eller lufttorkad skinka
1 äpple
1 röd eller grön paprika
1 förp Milda Fraiche
1 krm ingefära, malen
1 dl urkärnade svarta oliver
1 dl jordnötter

2 port | ca 15 min

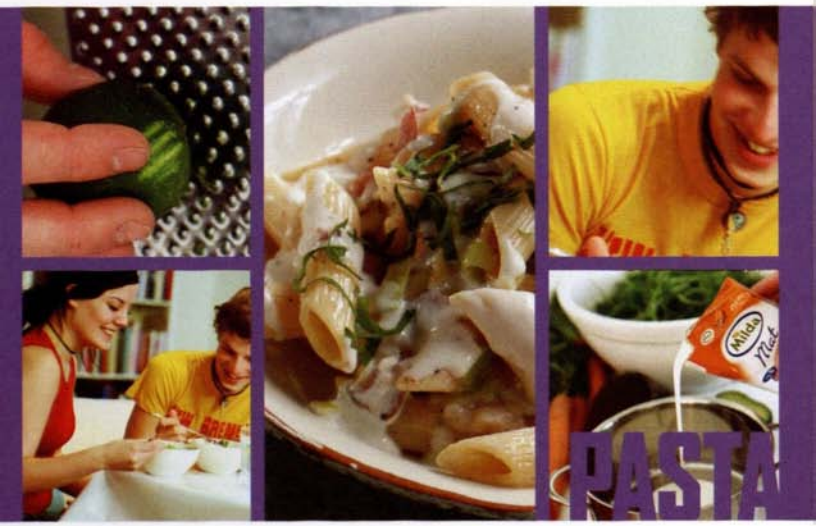
Tips Pastasalladen bör inte vara för varm, då blir salladen lätt »militärgrön«.

Tillaga pastan enligt anvisningen på förpackningen. Sila den kokta pastan genom ett durkslag. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner 1 msk Milda Culinesse.

Skölj salladen noga i kallt vatten och lägg den på en handduk så att den får rinna av.

Under tiden som pastan kokar, skär skinkan i cm stora bitar. Dela äpplet i tunna klyftor. Dela paprikan på mitten och skär loss kärnhuset, skär sedan paprikan i cm stora tärningar. Smaksätt Milda Fraiche med ingefäran.

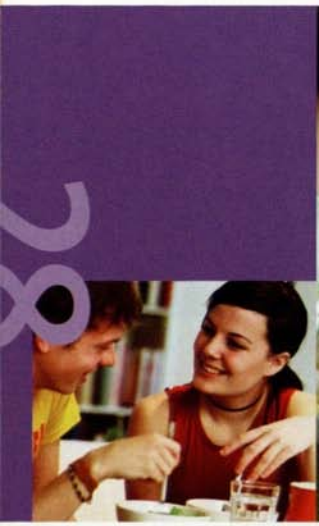
När pastan är färdig, blanda i alla ingredienserna och servera med ett gott bröd.

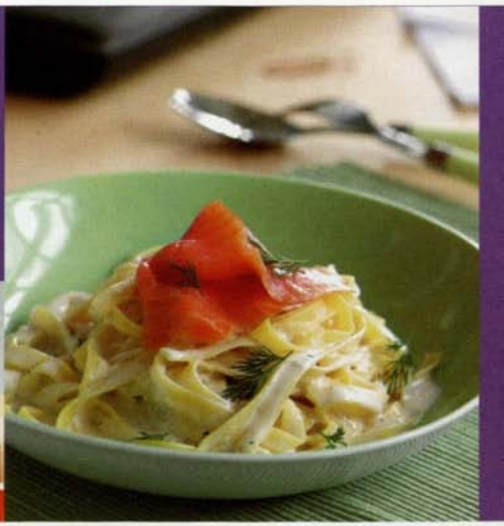


Pasta är kul mat. Det mättar rejält och ger dig en energikick. Perfekt om du ska träna senare på dagen eller ut och festa på natten! Koka den gärna med salt och en liten skvätt Milda Culinesse i vattnet. Sedan kan du bygga ut din pastarätt precis så mycket som plånboken och fantasin vill. Lite lök, krossade tomater och örtkryddor som du fräser på i en kastrull är en bra början. Precis som i Italien. Och då kanske du har råd att riva lite äkta parmesanost över också.

200 g pasta
1 gul lök
2 msk Milda Culinesse
1 förp Milda Mat
1–2 msk pepparrot på tub
150 g skivad kallrökt lax
salt
vitpeppar, malen

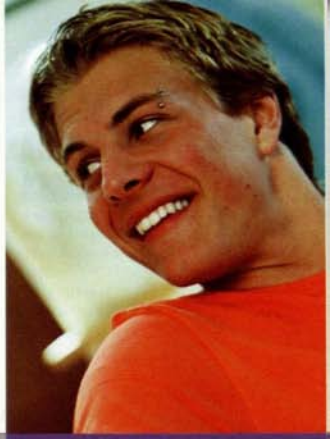
PEPPARROTSPASTA MED LAX



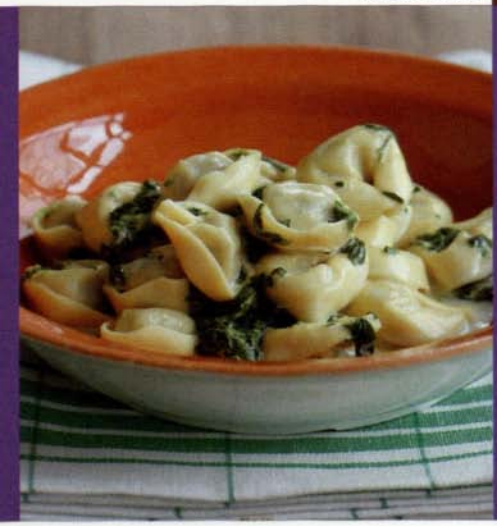


2 port | ca 30 min

Koka pastan enligt anvisningen på paketet.
Skala och finhacka löken.
Lägg 1 msk Milda Culinesse i en kastrull och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i löken och mjukfräs ca 2 minuter utan att löken tar färg.
Tillsätt Milda Mat och låt koka ca 5 minuter.
Smaksätt med pepparrot. Smaka av med salt och peppar.
Stek laxskivorna hastigt i resten av Milda Culinesse.
Blanda pastan med såsen.
Servera laxen med pastan.



1 förp färsk tortellini fylld med skinka, 250 g
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk Milda Culinesse
1 förp djupfryst bladspenat i bitar, 300 g
1 förp Milda Mat
1 tsk torkad dragon
salt
vitpeppar, malen



SKINKFYLLDA TORTELLINI MED SPENATSÅS

29

2 port | ca 30 min

Tillaga tortellinin enligt anvisningen.
Skala och finhacka lök och vitlök.
Lägg Milda Culinesse i en kastrull och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska temperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i löken och mjukfräs ett par minuter. Tillsätt den tinade spenaten och låt det fräsa ytterligare någon minut.
Tillsätt Milda Mat och krydda med dragon och låt såsen koka ca 5 minuter. Smaka av med salt och peppar.
Blanda ner tortellinin i såsen.

LÖK- OCH AVOKADOPASTA MED SKINKA

2 port | ca 25 min

200 g pasta
1 msk Milda Culinesse
1 förp Milda Mat
½ förp Crème Bonjour Naturell 200 g
1 rödlök
1 mogen avokado
salt
svartpeppar, malen
150 g skivad lufttorkad skinka

30

Tips Det är lättare att blanda färskosten om råvarorna är rumstempererade.
Lufttorkad skinka skall alltid ätas rumstempererad.

Tillaga pastan enligt anvisningen på förpackningen. Låt den kokta pastan rinna av genom ett durkslag. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner 1 msk Milda Culinesse. Blanda med hjälp av en gaffel ½ dl Milda Mat och färskost.

Skala och finhacka löken. Dela avokadon och gröp ur innehållet med hjälp av en sked, skär i små fina bitar. Blanda löken och avokadon med den nykokta pastan och tillsätt resten av Milda Mat.

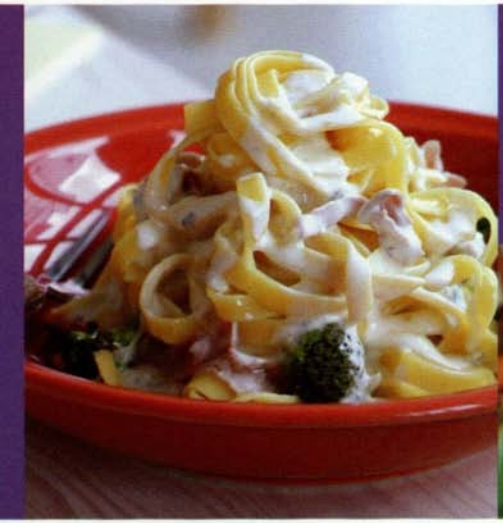
Värm upp pastan i en gryta på spisen på eftervärmen från plattan. Smaka av med salt och peppar.

Servera pastan i en djup tallrik tillsammans med lufttorkad skinka och toppa med färskostcreme.

2 port | ca 25 min

250 g pasta
2 msk Milda Culinesse
150 g rökt skinka
1 liten gul lök
1 liten bukett broccoli
1 vitlöksklyfta
1 ½ dl mjölk
1 ¼ dl Milda Mat
1 tsk Maizena ljus redning
salt
50 g ädelost
svartpeppar, malen

Tips Skinkan kan uteslutas men öka då mängden broccoli.



PASTA MED SKINKA, ÄDELOST OCH BROCCOLI

Koka pastan enligt anvisningarna på paketet. Låt den kokta pastan rinna av genom ett durkslag. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner 1 msk Milda Culinesse.

Strimla skinkan och finhacka löken.

Dela broccolin i små buketter.

Lägg resten av Milda Culinesse i en kall kastrull och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i lök och skinka och låt det fräsa ett par minuter.

Pressa över vitlöken. Häll i mjölk, Milda Mat och lägg i broccolin. Låt koka ca 5 minuter. Red av med lite Maizena. Smula ner ädelosten och dra av kastrullen från värmen. Smaka av med salt och peppar.

Servera med nykokt pasta.

TAGLIATELLE MED BACON, KOKOSMJÖLK OCH AVOKADO

tagliatelle, 250 g
1 msk Milda Culinesse
1 avokado
1 rödlök
1 pkt bacon, 140 g
1 tomat
1 burk kokosmjölk, 200 g
3 msk färdig pesto
salt
svartpeppar, malen

Tips TAGLIATELLE KAN ERSÄTTAS MED SPAGETTI OCH BACON KAN ERSÄTTAS MED RÖKT SKINKA.

Tillaga pastan enligt anvisningen på förpackningen. Låt den kokta pastan rinna av genom ett durkslag. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner 1 msk Milda Culinesse.
Dela avokadon på mitten, kärna ur, gröp ur den med hjälp av en sked och skär den i mindre bitar.
Skala och hacka löken. Skär tomaten i grova bitar.
Strimla baconet i små strimlor och stek det med lite Milda Culinesse så stänker det mindre.
Tillsätt kokosmjölken, pesto och grönsakerna.
Låt såsen koka någon minut så att den blir varm.
Häll sedan i pastan och vänd runt.
Smaka av med salt och peppar, servera pastan omedelbart.

2 port | ca 25 min

4 port | ca 40 min

6 dl makaroner
1 purjolök
2 paket bacon à 140 g
1 äpple
2 tomater
1 förp Milda Mat
2 ½ dl mjölk
5 ägg
2 msk tomatpuré
2 msk chilisås
1 tsk torkad basilika
1 ½ tsk salt
2 krm svartpeppar, malen
1 dl riven ost

Sätt ugnen på 175 °C.
Koka makaronerna enligt förpackningen.
Strimla purjolök och bacon.
Tärna äpple och tomater.
Smörj en ugnssäker form och häll i makaronerna.

34

MAKARONILÅDA MED BACON

Lägg Milda Culinesse i en stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i bacon och låt också purjolöken fräsa med. Blanda baconfräset med makaronerna i formen.
Blanda ner äppel- och tomattärningar i formen.
Vispa ihop Milda Mat, mjölk, ägg, tomatpuré, chilisås, basilika, salt och peppar.
Häll blandningen över makaronerna.
Grädda i mitten av ugnen 20–25 minuter tills lådan har stelnat.

Tips BACON KAN ERSÄTTAS MED RÖKT SKINKA OCH BASILIKA KAN ERSÄTTAS MED OREGANO.

PASTA MED TONFISKSÅS

2 port | ca 20 min

250 g pasta
2 msk Milda Culinesse
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
1 förp Milda Mat
2 tsk dijonsenap
1 tsk salt
1 krm svartpeppar
1 förp Crème Bonjour Gräslök, 200 g
1 burk tonfisk i vatten, 185 g

Tillaga pastan enligt anvisningen på förpackningen. Låt den kokta pastan rinna av genom ett durkslag. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner 1 msk Milda Culinesse.

Hacka lök och vitlök.

Lägg resten av Milda Culinesse i en kastrull och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i löken och mjukfräs den ett par minuter utan att den tar färg.

Häll i Milda Mat, senap, salt och peppar. Låt koka upp under omrörning.

Låt färskosten smälta ner i såsen och låt det koka upp under omrörning.

Häll av vattnet från tonfisken och blanda ner den försiktigt i såsen.

Servera med nykokt pasta.

Tips TONFISKEN KAN ERSÄTTAS MED EN BURK MUSSLOR.

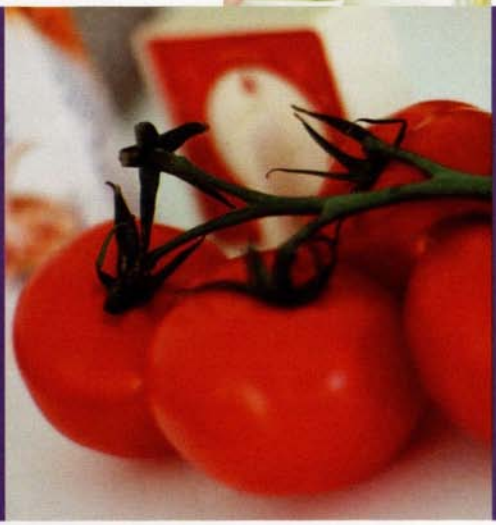
SPAGETTI MED KRYDDIG TOMATSÅS OCH KÖTTBULLAR

2 port | ca 25 min

Koka spagettin enligt anvisningarna på paketet. Låt den kokta pastan rinna av genom ett durkslag. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner 1 msk Milda Culinesse.

Skala och hacka löken.

Lägg resten av Milda Culinesse i en kastrull och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska temperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i löken och mjukfräs den ett par minuter utan att den tar färg.



250 g spagetti
2 msk Milda Culinesse
1 liten gul lök
1 burk krossade tomater, 400 g
1 grönsaksbuljongtärning
½ tsk chilipulver
2 tsk strösocker
salt och peppar
ca 15 köttbullar

37

Tillsätt de krossade tomaterna och buljongtärningen.
Krydda såsen med chilipulver, socker samt salt och peppar. Låt såsen koka simmig under tiden köttbullarna stekes.
Stek köttbullarna i resten av Milda Culinesse i en stekpanna på medelvärme.
Servera spagettin tillsammans med såsen och köttbullarna.

Tips Du kan göra en större omgång. Chilipeppar kan ersättas med någon annan krydda som du tycker om.

Tips Tillsätter du ½ msk Milda Culinesse i pastavattnet skummar det inte över.
Prova gärna med en klick Crème Bonjour ovanpå pastan.

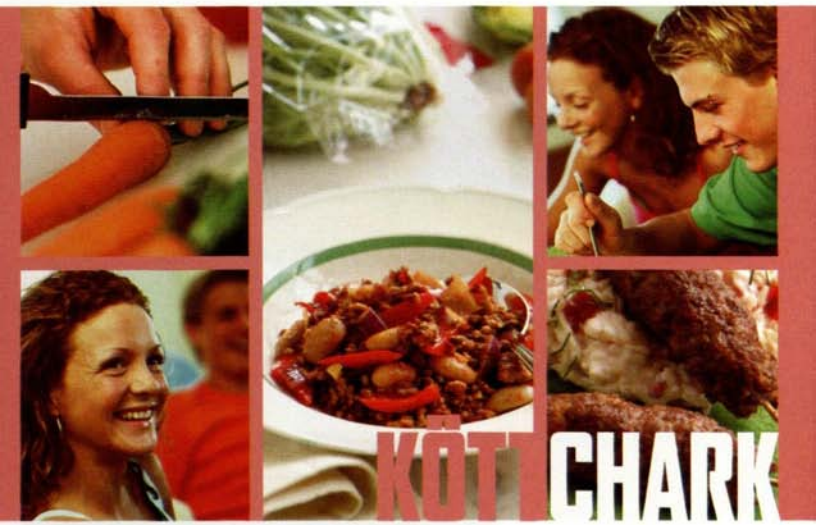
2 port | ca 25 min

PASTA MED SALAMI OCH BACON

38

250 g pasta
2 msk Milda Culinesse
4–6 skivor salami, 50 g
1 pkt bacon, 140 g
½ purjolök
2 vitlöksklyftor
1 dl Milda Mat
50 g finriven ost
2 krm svartpeppar, grovmalen
1 msk hackad persilja

Tillaga pastan enligt anvisningen på förpackningen. Låt den kokta pastan rinna av genom ett durkslag. Häll tillbaka pastan i kastrullen och rör ner 1 msk Milda Culinesse. Under tiden som pastan kokar, skär salami och bacon i strimlor. Snitta och skölj purjolöken. Skär den i små bitar. Skala och hacka vitlöksklyftorna. Lägg resten av Milda Culinesse i en gryta och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i bacon, purjolök och vitlök och fräs i 2 minuter. Slå över Milda Mat och blanda med pastan samt osten.
Smaksätt med svartpeppar.
Strö över persilja.
Servera pastan omedelbart.



Helt kött kostar ofta en hel del, men köttfärs brukar man kunna hitta till riktigt bra priser. Köttfärs kan du också variera i det oändliga, både på längden och tvären, i såser, grytor, hamburgare, gratänger och à la Mexiko i tortillabröd eller tacos. På dessa sidor får du inspiration från jordens alla hörn. Köttfärs som blir över passar utmärkt i en soppa, en paj eller på en pizza. Kryddiga korvar är goda att äta som de är, med något enkelt tillbehör. Prova också att använda dem som smaksättare i en gryta eller på en pizza.

Kalla charkuteriprodukter som skinka och rostbiff är perfekta att ta med på din picknick tillsammans med en sallad och ett gott bröd.

SKINKWOK

2 port | ca 25 min

Tips Om du kokar nudlarna innan du börjar med receptet kan du låta dessa steka med i någon minut.

Strimla skinkan i ca ½ cm breda strimlor.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget.
Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i skinkan och stek ett par minuter.
Tillsätt grönsakerna och stek på hög värme ytterligare några minuter.
Häll över sweet chilisåsen och sojan och rör om med en slev.
Smaksätt med pressad lime och salt.
Strö över socker och rör om i stekpannan.
Servera woken med nudlar eller ris.

3 skivor färsk skinka
2 msk Milda Culinesse
1 påse wokgrönsaker, 800 g
2 msk sweet chilisås
1 tsk soja
1 lime
salt
1 msk strösocker

Tillbehör:
nudlar eller ris

Blanda färsen med vatten, salt och peppar och arbeta färsen väl med en slev.
Skala och finhacka löken. Tillsätt den hackade löken i färsen och arbeta in den.
Forma med vattensköljda händer två avlånga biffar lika stora som bröden.

ITALIENSK HAMBURGARE

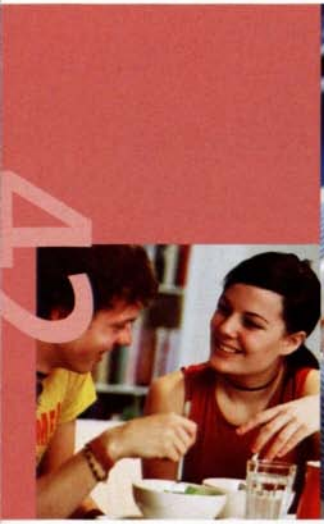
250 g nötfärs
1 ½ msk vatten
salt
svartpeppar, malen
1 liten gul lök
2 ciabattabröd
urkärnade svarta oliver
2 tomater
1 mozzarellaost ca 100 g
2 msk Milda Culinesse
½ tsk torkad basilika

Tillbehör:
sallad

Dela bröden på mitten.
Finhacka oliverna och tomaterna.
Fördela oliver, tomater, skivad ost och lök på underdelarna av bröden.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i biffarna och stek dem ca 3 minuter på vardera sida.
Strö basilika, salt och svartpeppar över biffarna.
Lägg köttfärsbiffarna på underdelen av bröden.
Toppa med överdelen av brödet och servera med en fräsch grön sallad.

4 port | ca 30 + 30 min

MOUSSAKA MED KANEL



2 gula lökar
2–3 vitlöksklyftor
2 medelstora auberginer
2 msk Milda Culinesse
400 g blandfärs
2 burkar krossad tomat à 400 g
2–3 tsk kanel, malen
salt
svartpeppar, malen
1 ½ dl mjölk
1 förp Milda Fraiche
2 äggulor
1 ½ dl riven ost

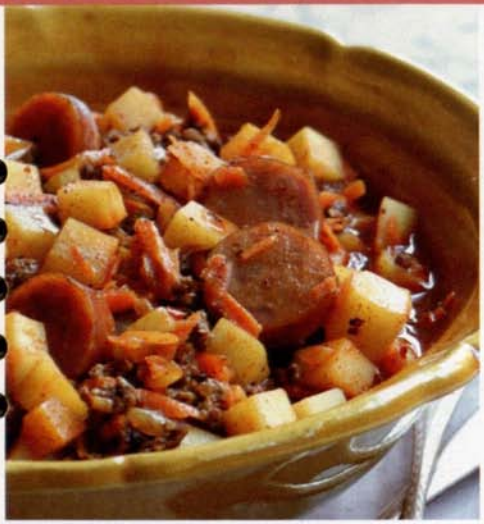
Sätt ugnen på 175 °C.
Skala och finhacka löken och vitlöken. Skiva auberginen på längden i 1 cm tjocka skivor.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i aubergineskivorna och stek dem en minut på varje sida och lägg dem sedan på en tallrik, låt dem svalna något.

Stek färsen, rör hela tiden så att färsen blir grynig. Slå på krossade tomater, kanel, salt, peppar, lök och vitlök. Låt köttfärsen koka i ca 15 minuter. Rör om då och då. Smaka av med salt och peppar.
Koka upp mjölken tillsammans med Milda Fraiche. Låt mjölkblandningen svalna och vispa ner äggulorna.
Varva aubergine, köttfärs och sås i en smord, ugnssäker form. Avsluta med sås och strö över osten. Grädda i mitten av ugnen ca 30 minuter.

4 potatisar
1 gul lök
2 morötter
1 stark korv t ex chorizo
2 msk Milda Culinesse
ca 300 g nötfärs
½ tsk chilipeppar
½ tsk paprikapulver
1 krm sambal oelek
1 tsk salt
5 dl vatten
1 köttbuljongtärning
ca 4 msk Milda Fraiche

KÖTTFÄRSGRYTA

Skala potatisen och tärna i 1 cm stora tärningar. Lägg dem i vatten så länge.
Hacka löken och riv morötterna grovt.
Skär korven i skivor.
Lägg 1 msk Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i färsen tillsammans med löken och fräs den smulig under omrörning. Blanda i potatis, kryddor och salt.
Häll på vatten och tillsätt buljongtärningen. Koka upp och låt koka på svag värme i 10–15 minuter. Stek korven lätt i resten av Milda Culinesse. Blanda i morötterna och korven.
Låt grytan koka upp.
Servera med en klick Milda Fraiche.



2 port | ca 25 min

KRYDDIGT FÄRSSPETT MED TOMAT- OCH PAPRIKARIS

2 port | ca 20 min

Låt grillspetten ligga i vatten en stund.
Blanda vatten, ströbröd, salt, paprikapulver, sambal oelek och ägg.
Låt smeten få svälla ett par minuter och blanda i färsen.
Forma till fyra avlånga bollar och trä på grillspetten.
Koka upp vatten, ris och buljongtärningen.
Låt koka på svag värme i ca 15 minuter tills vattnet kokat bort.

Skär under tiden paprikan och tomaterna i tärningar och blanda med riset. Pressa i vitlöken. Klicka i Milda Culinesse och Milda Fraiche. Värm under omrörning. Smaksätt med salt och peppar.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Stek spetten ca 3 minuter på varje sida.
Strö persilja över riset.
Servera spetten med tomat/paprikariset.

2 msk vatten
2 msk ströbröd
¼ tsk salt
½ tsk paprikapulver
1 krm sambal oelek
1 ägg
250 g nötfärs

Ris:
2 dl vatten
1 ½ dl ris
1 hönsbuljongtärning
1 paprika
2 tomater
2 vitlöksklyftor
1 ½ msk Milda Culinesse
1 dl Milda Fraiche
salt
svartpeppar, malen
2 msk hackad persilja

4 grillspett av trä

GUACAMOLE MED PARMASKINKA

2 port | ca 15 min

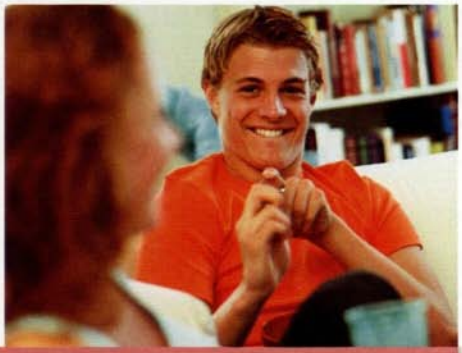
Tips PINJENÖTTER KAN ERSÄTTAS MED GROVT HACKAD MANDEL ELLER VALNÖTTER.

94

2 mogna avokador
1 lime, saft
2 msk Milda Fraiche
1 msk korianderpasta
1 vitlöksklyfta
salt
svartpeppar, malen
1 påse pinjenötter, 50 g
½ rödlök
150 g skivad parmaskinka

Tillbehör:
blandad sallad (gärna ruccola)
bröd

Mosa avokado med en gaffel. Pressa över limesaften. Rör ner Milda Fraiche.
Blanda koriander och pressad vitlök med avokadon. Smaksätt med salt och peppar.
Rosta pinjenötterna försiktigt i en torr stekpanna utan fett.
Strimla rödlöken.
Servera guacamolen, parmaskinka, rödlöksstrimlor och nötter tillsammans med lite god sallad och ett gott bröd.



2 port | ca 40 min

KÖTTFÄRSCHILI

Lägg 1 msk Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i färsen och stek under omrörning tills den blir smulig.
Flytta över köttfärsen i en gryta. Skala och hacka löken i stora bitar.
Skala och finhacka vitlöken.
Kärna ur paprikan och skär den i stora bitar.
Dela och kärna ur chilifrukten och finhacka den.
Fräs grönsakerna i resten av matfettet.
Blanda färs och grönsaker i en gryta och tillsätt vita bönor med spadet, chilisås och kryddorna.
Låt chilin koka ca 15 minuter och rör om då och då.
Smaka av med salt.
Servera chilin med en fräsch grönsallad eller ris.

Tips Ett mustigt bröd passar utmärkt till den kryddiga chilin.

300 g nötfärs
2 msk Milda Culinesse
1 liten rödlök
1 vitlöksklyfta
1 röd paprika
½ chilipepparfrukt
1 burk vita bönor, 400 g
½ dl chilisås
½ tsk cayennepeppar
1 tsk paprikapulver
salt

Tillbehör:
grönsallad eller ris

FLÄSKFILÉ MED GRÖNSAKSBIFFAR

2 port | ca 40 min

4 potatisar
1 liten bit rotselleri, 50 g
1 liten morot
1 liten palsternacka
2 ägg
1 ½ tsk salt
1 krm svartpeppar, malen
1 dl riven ost
3 msk Milda Culinesse
300 g fläskfilé
1 förp Milda Mat
1 tsk kinesisk soja
1 köttbuljongtärning

Tips FLÄSKFILÉN KAN ERSÄTTAS MED FLÄSKKOTLETTER.

Sätt ugnen på 175 °C.
Skala och riv potatisen och rotsakerna grovt.
Blanda det rivna med ägg, salt, peppar och ost.
Forma till fyra biffar.
Lägg 1 ½ msk Milda Culinesse i en stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i grönsaksbiffarna och stek ca 3 minuter på varje sida. Lägg biffarna i en smord ugnssäker form.
Grädda i mitten av ugnen ca 5 minuter.
Putsa fläskfilén och skär i ca 3 cm bitar.
Bryn köttbitarna på båda sidor i resten av Milda Culinesse i en stekpanna på medelvärme. Tillsätt Milda Mat, soja och buljongtärning.
Låt puttra i 5–10 minuter.
Servera fläskfilén med grönsaksbiffarna.

KÖTTFÄRS- OCH BÖNTORTILLAS

200 g nötfärs
1 gul lök
2 msk Milda Culinesse
2 vitlöksklyftor
1 tsk finhackad chili
1 tsk salt
1 krm svartpeppar, malen
¾ tsk spiskummin, malen
1 burk vita bönor, 400 g
1 dl vatten
2 tortillasbröd
½ salladshuvud
½ gul lök i ringar
2 tomater
1 förp Milda Fraiche

2 port | ca 20 min

Hacka löken.
Lägg hälften av Milda Culinesse i en stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit.
Lägg i löken tillsammans med pressad vitlök.
Tillsätt färsen och chilin.
Stek under omrörning ca 5 minuter så att färsen blir brynt och smulig.
Smaksätt med salt, peppar och spiskummin.
Rör ner bönorna och vattnet.
Låt småputtra i ca 5 minuter.
Fyll tortillabröden med sallad, lökringar, skivade tomater och färsblandningen.
Toppa med lite Milda Fraiche.

2 port | ca 30 min

Blanda färsen ordentligt med salt och ägg. Tillsätt Milda Mat, fetaosten, rödbetorna och svartpepparn.
Forma till 4 st ca 2 cm tjocka biffar.
Lägg Milda Culinesse i kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i biffarna och stek dem ca 4 minuter på varje sida.

FÄRSBIFFAR MED FETAOST OCH RÖDBETOR

50

250 g nötfärs
¾ tsk salt
1 ägg
2 msk Milda Mat
1 dl tärnad fetaost
½ dl tärnade inlagda rödbetor
1 krm svartpeppar, malen
2 msk Milda Culinesse

Tillbehör:
potatis

Basilikatopping:
2 msk färsk strimlad basilika
¼ dl Milda Fraiche
1 vitlöksklyfta
1 tsk saft av lime
salt
svartpeppar, malen

Blanda basilikan med Milda Fraiche. Pressa i vitlök och smaksätt med lime, salt och peppar. Servera biffarna med kokt potatis och basilikatopping.

»Be a chicken« – bjud på kyckling! Kyckling brukar vara ett säkert kort. Är du tveksam till vad du ska bjuda på vid den första dejten, så prova ett kycklingrecept! Kyckling är lätt och fint kött som är ganska smakneutralt och går bra att krydda på olika sätt. Prova t ex på asiatiskt vis med curry och jordnötter eller riktigt amerikanskt med barbequesås och pitabröd.

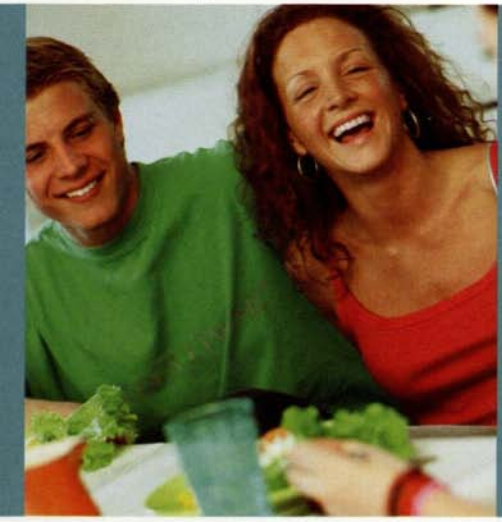
Tänk bara på att både färsk och fryst kyckling kräver extra noggrannhet vid tillagningen. Använd särskilda skärbräden och knivar som du diskar noga efteråt och skölj händerna ordentligt när du har tagit i rått kycklingkött. Tillaga den så att den är genomlagad. När du sticker en gaffel genom den så ska köttsaften som kommer ut vara klar. Är den röd eller rosaaktig ska du fortsätta tillagningen. Sedan är det fritt fram att skapa dina favoriträtter.

KYCKLING MED CURRYSÅS, RIS OCH JORDNÖTTER

2 port | ca 20 min

1 dl långkornigt ris
2 ½ dl vatten
1 krm salt
2 msk Milda Culinesse
2 kycklingfiléer
salt
svartpeppar, malen
1 äpple
2 msk curry
1 msk dijon- eller vanlig senap
1 hönsbuljongtärning
1 dl mjölk
1 förp Milda Fraiche
1 dl grovhackade jordnötter

Sätt ugnen på 150 °C.
Koka riset.
Lägg 1 msk Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i kycklingfiléerna och stek dem gyllenbruna på båda sidor.
Lägg över dem i en smord ugnssäker form och stek dem sedan färdiga i mitten av ugnen ca 15 minuter. Salta och peppra kycklingen.
Skala och skär äpplet i mindre bitar.

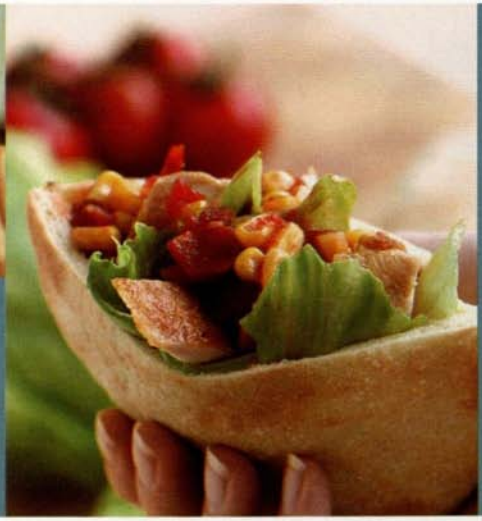


Fräs äpplet tillsammans med curryn i resten av Milda Culinesse i någon minut i en gryta.
Blanda sedan i senap, buljongtärning, mjölk och Milda Fraiche i grytan och låt koka upp.
Smaka av med salt och kryddor.
Servera kycklingen med sås och ris och strö över jordnötterna.

Tips Fräser du curry i lite Milda Culinesse träder smaken fram mycket mer och den blir gulare till färgen.
Det går även mycket bra att servera pasta till istället för ris.
Vanlig curry kan ersättas med orientalisk curry.

KYCKLING MED BARBEQUESÅS OCH PITABRÖD

Sätt ugnen på 175 °C.
Skölj salladen väl och låt den rinna av på en handduk. Riv den i mindre bitar. Grovhacka rödlöken samt vitlöken.



2 port | ca 25 min

2 kycklingfiléer
½ salladshuvud
1 rödlök
1 vitlöksklyfta
2 msk Milda Culinesse
1 burk krossade tomater, 400 g
1 burk majs, 300 g
1 grönsaksbuljongtärning
svartpeppar, malen
1 dl cola
salt
2 pitabröd

Lägg 1 msk Milda Culinesse i en kastrull och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i löken och mjukfräs den ett par minuter utan att den får färg. Tillsätt krossade tomater, majs, buljongtärning, svartpeppar och cola. Låt såsen koka ca 20 minuter. När såsen är klar skall den ha äpplemoskonsistens. Smaka av med salt. Stek kycklingfiléerna gyllenbruna i resten av Milda Culinesse på båda sidor i ca 1 minut. Lägg dem sedan på en ugnsplåt, salta och peppra. Låt steka färdigt i mitten av ugnen 12–15 minuter. Tag därefter ut dem och låt svalna något. Köttsaften ska vara klar utan rosa inslag. Skär kycklingfilén i bitar. Servera kycklingen med sallad, barbequesås och pitabröd.

2 port | ca 30 min

2 dl ris
2 msk Milda Culinesse
2 kycklingfiléer
1 dl chilisås
½ tsk svartpeppar, malen
1 tsk curry
1 dl Milda Mat
½ dl riven ost

CHILIKYCKLING MED RIS

55

Ställ ugnen på 200 °C.
Koka riset enligt anvisningen på paketet.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i kycklingfiléerna och bryn dem runt om ca 3 minuter på båda sidor.
Lägg kycklingfiléerna i en smord ugnssäker form.
Blanda chilisåsen med svartpeppar och curry.
Bred ut chilisåsen med en matsked över kycklingen och häll Milda Mat runt om.
Täck kycklingen med den rivna osten och stek i mitten av ugnen ca 15 minuter.
Servera kycklingen med ris.

Tips Servera gärna rätten med t ex kokta sockerärtor.

2 port | ca 30 min

KYCKLING MED ÄDELOST OCH VITLÖK

2 kycklingklubbor
2 msk Milda Culinesse
1 liten gul lök
½ röd paprika
50 g ädelost
1 förp Milda Mat
1 vitlöksklyfta
salt
svartpeppar, malen

Tillbehör:
ris

Tips TILLSÄTT GÄRNA EN TÄRNING HÖNSBULJONG NÄR DU KOKAR RISET.

Lägg 1 msk Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i kycklingklubborna och bryn dem gyllenbruna runt om. Lägg dem i en tjockbottnad låg, vid gryta.
Skala och hacka löken.
Dela paprikan, kärna ur och skär i mindre bitar.
Fräs löken och paprikan i resten av Milda Culinesse i en stekpanna ett par minuter och blanda ner den i grytan.
Smula ner osten i grytan och tillsätt Milda Mat. Koka upp kycklinggrytan.
Lägg i en hel vitlöksklyfta och smaka av med salt och peppar. Låt grytan puttra ca 15 minuter.
Servera med ris.

KYCKLINGFILÉ MED POTATISMOS SMAKSATT MED SOLTORKAD TOMAT

Sätt ugnen på 175 °C.
Skala och koka potatisen.
Hacka under tiden löken och tärna tomaterna i små tärningar.
Häll av vattnet från potatisen och pressa den genom potatispress, eller använd elvisp.

4 port | ca 30 min

Värm mjölken med 2 msk Milda Culinesse, häll över potatisen och rör till lagom konsistens. Blanda i löken och tomaterna och smaka av med salt och peppar.
Lägg resten av Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i kycklingfiléerna och stek dem ca 5 minuter på varje sida på svag värme. Köttsaften ska vara klar utan rosa inslag. Salta och peppra.
Gör under tiden olivsåsen. Koka upp vatten, buljongtärning och Milda Fraiche. Hacka oliverna och blanda i dem och smaksätt med smulad basilika, salt och peppar. Lägg potatismos och sås på en tallrik och toppa med kycklingfilén.

4 kycklingfiléer
ca 12 potatisar
2 schalottenlökar
1 dl soltorkad tomat i olja
3–4 dl mjölk
3 msk Milda Culinesse
salt
svartpeppar, malen
1 dl vatten
1 hönsbuljongtärning
2 ½ dl Milda Fraiche
½ dl urkärnade svarta oliver
½ tsk torkad basilika

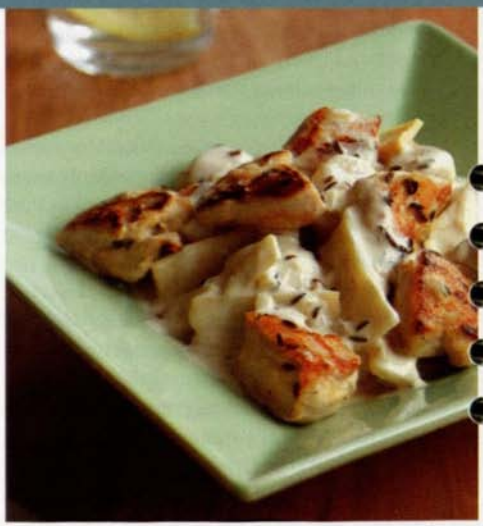
KYCKLINGGRYTA MED SMAK AV SPISKUMMIN

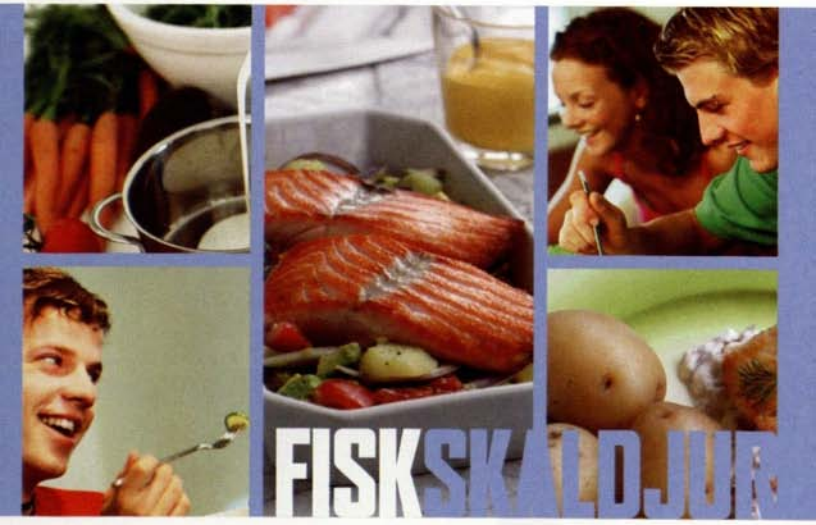
2 kycklingfiléer
1 gul lök
2 msk Milda Culinesse
1 ½ tsk spiskummin
1 förp Milda Mat
1 dl Milda Fraiche
1 hönsbuljongtärning
1 liten burk vattenkastanjer, 225 g
1 liten burk bambuskott, 225 g
1 tsk salt
1 krm svartpeppar, malen

Tillbehör:
ris

Skär kycklingfiléerna i mindre bitar.
Hacka löken.
Lägg Milda Culinesse i en stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i kyckling, lök och spiskummin och fräs det ett par minuter.
Häll i Milda Mat, Milda Fraiche och buljongtärningen. Låt koka ca 15 minuter.
Häll av spadet från kastanjerna och bambuskotten. Blanda ner dem i grytan.
Koka upp och smaka av med salt och peppar.
Servera med kokt ris.

2 port | ca 30 min





Fint som fiskenl Fisk och skaldjur är lätt och god mat. Vad kan t ex mäta sig med en räkfrossa på stora räkor och nyrostat bröd på fredagskvällen med kompisarna?
Här får du tips på flera fiskrätter som är lätta att göra. Att laga fisk är inte så svårt som man kan tro. Oftast sköter den sig själv i ugnen. Det som kan vara svårt är att ta ut fisken i rätt tid. Att steka dem på en smord plåt i 175 °C tar bara några minuter beroende på hur tjock fiskfilén är. Prova med att sticka igenom den. När stickan lätt går igenom är fisken klar.

2 port | ca 30 min

STEKT FISK MED KALL BACONSÅS

300 g sej- eller torskfilé
salt
400 g potatis
1 liten rödlök
2 dl Milda Fraiche
1/2 pkt bacon, 70 g
salt
svartpeppar, malen
1 1/2 msk Milda Culinesse

Koka potatisen under lock i lättsaltat vatten ca 20 minuter.
Salta fiskfilén ca 10 minuter före stekning, då tränger saltet in i hela fisken.
Skala och finhacka rödlöken och lägg den i en bunke. Tillsätt Milda Fraiche och rör om.
Strimla baconet i ca 2 cm breda strimlor.
Knaperstek i en stekpanna med lite Milda Culinesse så stänker det mindre.
Låt baconet rinna av på hushållspapper, och blanda ner det i Milda Fraiche.
Smaka av såsen med salt och peppar.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i fiskfiléerna och stek dem på medelvärme ca 3 minuter på varje sida.
Salta och peppra fisken.
Servera fisken med potatis och baconsås.

Tips Fiskfilén kan bytas ut mot fiskpinnar. Tillaga dem frusna.

LAX OCH SKALDJURSLASAGNE

Sätt ugnen på 175 °C.
Skär laxen och räkorna i lite mindre bitar. Hacka dill, gräslök och oliver och blanda med lax och räkor i en bunke.

4 port | ca 55 min

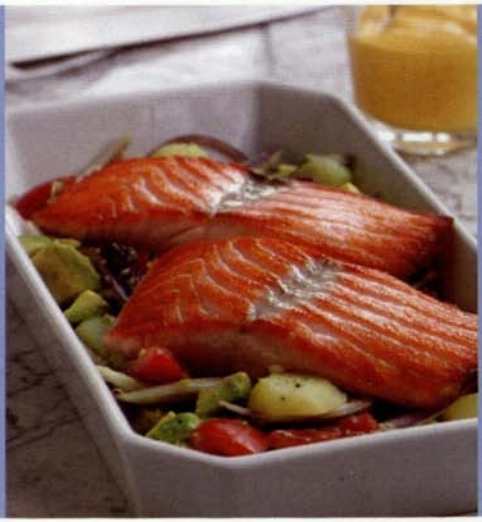
Smält Milda Culinesse i en kastrull. Vispa ner mjölet i matfettet. Häll i mjölken i en fin stråle samtidigt som du rör i kastrullen. Låt koka upp under omrörning och sjud ca 3 minuter.
Dra av kastrullen från värmen. Tillsätt tomatpuré, chilisås, salt och peppar.
Smörj en ugnssäker form. Häll ett tunt lager sås i botten och täck med lasagneplattor. Lägg på en tredjedel av lax och räkröran. Täck på nytt med plattor och häll över sås. Fortsätt så tills formen är fylld. Avsluta med plattor och sås.
Strö över riven ost och grädda i mitten av ugnen ca 45 minuter.
Servera lasagnen med en krispig sallad.

300 g rökt lax
300 g skalade räkor
1 knippe dill
1 knippe gräslök
2 dl urkärnade svarta oliver
3 msk Milda Culinesse
1 dl vetemjöl
1 l mjölk
2 msk tomatpuré
1 msk chilisås
1 ½ tsk salt
1 krm vitpeppar, malen
1 pkt lasagneplattor
1 dl riven ost

Tillbehör:
sallad

Sätt ugnen på 175 °C.
Koka potatisen under lock i lättsaltat vatten ca 20 minuter. Låt svalna.
Dela avokadorna, ta bort kärnorna och skala dem. Skär dem i tärningar och lägg i en smord ugnssäker form. Pressa över limen.
Skala och strimla löken och strö den över avokadobitarna.

LAXFILÉ MED VARM AVOKADO OCH POTATISSALLAD MED SAFFRANSAIOLI

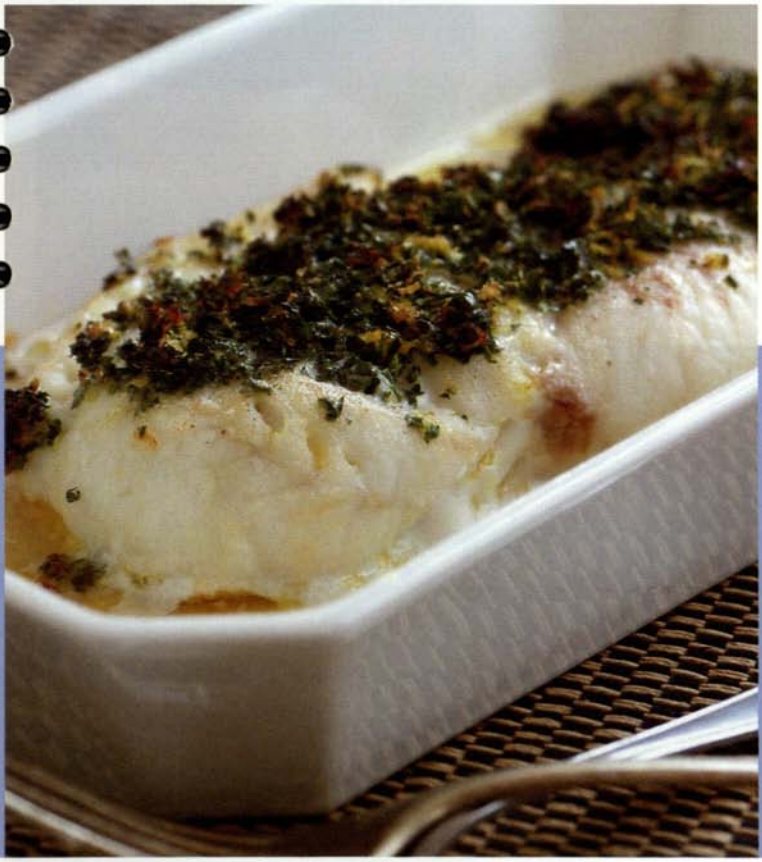


4 port | ca 45 min

500 g laxfilé
8 kokta potatisar
3 avokador
1 lime
1 rödlök
3 tomater
2 msk Milda Culinesse
½ dl Milda Fraiche
½ dl majonnäs
1 vitlöksklyfta
1 kuvert saffran, 0,5 g
salt
svartpeppar, malen

Tillbehör:
sallad

Dela tomaterna och ta bort kärnhusen. Skär i lite mindre bitar.
Skala potatisen och skär i bitar. Blanda allt i formen och salta och peppra.
Skär laxen i portionsbitar.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i laxen och stek på medelstark värme så att bitarna får färg.
Salta och peppra.
Lägg laxbitarna överst i formen.
Grädda i mitten av ugnen ca 10 minuter.
Blanda Milda Fraiche, majonnäs, saffran, pressad vitlök, salt och peppar.
Servera laxen med potatissalladen, saffransaiolin och en fräsch sallad.



TORSK CREMOLATA

600 g djupfryst torsk
¼ tsk salt
1 krm vitpeppar, malen
rivet skal från 1 citron
2 msk hackad persilja
2 msk Milda Culinesse

Tillbehör:
ris och broccoli

Sätt ugnen på 150 °C.
Lägg det tinade torskblocket i en smord ugnssäker form.
Salta och peppra över fisken.
Blanda citronskal och persilja och fördela över fisken.
Ringla över Milda Culinesse.
Grädda i mitten av ugnen ca 45 minuter.
Servera fiskrätten med kokt ris och broccoli.

Tips TORSKEN KAN BYTAS UT MOT KOLJA.

4 port | ca 50 min

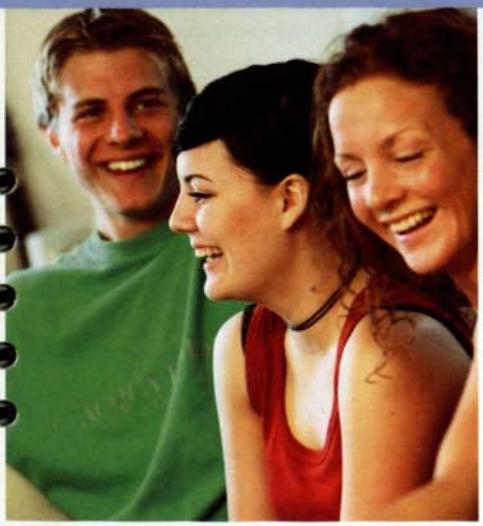
FISKGRYTA MED CURRY OCH RIS

2 port | ca 20 min

1 pkt djupfryst torskfilé, 400 g
1 purjolök
2 äpplen
1 ½ msk Milda Culinesse
1 msk curry
1 förp Milda Mat

Tillbehör:
ris

Skär torsken i mindre bitar.
Ansa, snitta, skölj och strimla purjolöken och skär äpplena i små tärningar.
Lägg Milda Culinesse i en kastrull och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget.
Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i purjolök, äpple och curry och låt det fräsa ett par minuter utan att det tar färg.
Häll i Milda Mat och låt koka upp.
Lägg i torskbitarna och koka upp och låt grytan sjuda ca 5 minuter.
Servera fiskgrytan med kokt ris.



2 port | ca 20 min

300 g skalade räkor
1 paprika
1 rödlök
1 zucchini
100 g ostronskivling eller champinjoner
1 msk Milda Culinesse
1 msk sweet chilikrydda
2 vitlöksklyftor
1 tsk soja
½ tsk salt
svartpeppar, malen

Tillbehör:
ris

RÄKWOK

Strimla paprikan, löken och zucchinin.
Skiva svampen.
Hetta upp Milda Culinesse i en panna. Gärna wokpanna om du har.
Börja med att woka zucchini, rödlök, paprika och svamp. Krydda med sweet chili, pressad vitlök, soja, salt och peppar.
När grönsakerna börjar se fina ut, lägg i räkorna och hetta upp rätten.
Servera räkwoken med kokt ris.

RÄKPANNA MED BANAN OCH CURRY

2 port | ca 20 min

Skala och hacka löken.
Lägg Milda Culinesse i en stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i lök och curry, pressa i vitlök och fräs någon minut.
Häll på Milda Mat, äppeljuice och krydda med salt och peppar. Låt puttra ett par minuter.
Dela sockerärtorna på mitten, lägg i pannan och låt puttra ytterligare ett par minuter.
Skär bananen i skivor.
Lägg i räkor och banan och dra pannan från värmen. Låt stå under lock i ett par minuter.
Servera räkpannan med kokt ris.

3 dl skalade räkor
1 gul lök
2 msk Milda Culinesse
2 tsk curry
1 vitlöksklyfta
1 förp Milda Mat
1 msk koncentrerad äppeljuice
1 tsk salt
1 krm vitpeppar, malen
75 g sockerärtor
1 banan

Tillbehör:
ris

2 port | ca 20 min

Tips GRÖNSAKERNA KAN ERSÄTTAS MED ANDRA GRÖNSAKER SOM FINNS HEMMA.

300 g laxfilé (gärna den lite tunnare delen av laxen)
1 msk Milda Culinesse
100 g fetaost
½ förp Crème Bonjour Naturell, 200 g
2 port kokt couscous
1 rödlök
1 ask minimajs
5 rädisor
5 urkärnade svarta oliver
1 klyfta vitkål
2 msk Milda Culinesse
1 tsk salt
1 krm svartpeppar, malen
2 msk sweet chilisås

FETAOSTGRATINERAD LAX

Sätt ugnen på 175 °C.
Skär laxen i två bitar och lägg i en smord ugnssäker form.
Smula sönder fetaosten och blanda med färskosten. Bred på laxen.
Gratinera laxen i mitten av ugnen i 12–15 minuter.
Tillaga couscousen enligt förpackningen.
Skala och hacka löken. Skär minimajs, rädisor, vitkål och oliver i mindre bitar.
Lägg Milda Culinesse i en stekpanna och ställ in plattan på ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i löken och grönsakerna. Fräs i ett par minuter och krydda med salt, peppar och sweet chilisås.
Servera laxen med couscous och salladen.

Finns det något godare dagen efter än en riktigt smaskig pizza? Spara pengar och kalorier genom att göra din egen favoritpizza. Pizza och pajer är mat som kan smaka precis som du själv vill. Gillar du stark mat fyller du på med kryddiga korvar och pepparfrukter. Gillar du grönsaker blir det tomat, paprika och örtkryddor. Det tar inte så lång tid heller. Pajdegen kan vara lite pyssel att göra, men gör dubbel sats och frys in hälften, så sparar du tid nästa gång du blir sugen på paj. Du kan också fylla en omelett på samma sätt som en paj eller pizza. På restaurangen kallas det för öppna omeletter. Fyll dem med den kokta potatisen från igår. Eller pastan. Och strö över din favoritkrydda. Servera med sallad.

KÖTTFÄRSFYLLNING TILL PAJ

4 port | ca 35 + 30 min

Pajdeg:
125 g Milda
2 ½ dl vetemjöl
1 ½ msk kallt vatten

Skär kylskåpskallt Milda i små bitar. Lägg mjölet i en skål och tillsätt Milda. Finfördela Milda i mjölet med en gaffel eller med fingertopparna till en smulig massa. Tillsätt vattnet och arbeta snabbt ihop till en deg. Låt degen vila i kylen ca 30 minuter.

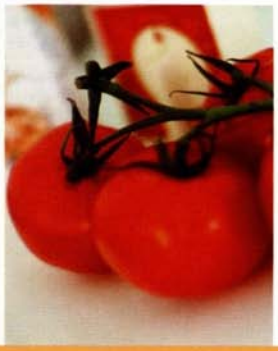
Degen kan också blandas i en matberedare.

Sätt ugnen på 225 °C.

Tryck ut degen i en osmord pajform ca 24 cm i diameter. Nagga bottnen.

Förgrädda pajskalet i nedre delen av ugnen ca 12 minuter. Låt det svalna.

Tips Har du ont om tid, fyll pajskalet och grädda direkt i ugnen på galler på nedersta falsen 30 – 35 minuter.



Sänk ugnsvärmen till 175 °C.
Hacka lök och vitlök.
Lägg Milda i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget.
Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i färsen tillsammans med lök och vitlök och stek under omrörning till en smulig massa.
Krydda med salt och peppar. Dra av stekpannan från värmen. Blanda i tomatpuré, chilisås, Milda Fraiche och ost.
Fördela köttfärsblandningen i pajskalet och grädda i mitten av ugnen ca 20 minuter.

Fyllning:
ca 400 g nötfärs
1 gul lök
1 vitlöksklyfta
2 msk Milda
1 ½ tsk salt
1 krm svartpeppar, malen
2 msk tomatpuré
1 msk chilisås
1 förp Milda Fraiche
2 dl riven ost

Pajdeg:
se sid 70

Fyllning:
1 purjolök
2 tomater
2 vitlöksklyftor
1 msk Milda Culinesse
1 tsk curry
150 g skalade räkor
1 burk musslor, 225 g
3 ägg
1 förp Milda Mat
salt och vitpeppar, malen

Tillbehör:
sallad

4 port | ca 20 + 20 min

SKALDJURSPAJ MED CURRY OCH VITLÖK

Snitta och skölj purjolöken och skiva den tunt. Dela tomaterna och tag ut kärnhuset med hjälp av en sked. Strimla tomathalvorna. Skala och hacka vitlöken.

Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i purjolök, tomat, curry och vitlök och fräs i ca 2 minuter. Blanda ner räkor och musslor, fräs ytterligare tills räkorna är varma.

Vispa ihop ägg, Milda Mat, salt och peppar. Fördela fyllningen i pajskalet och häll över äggblandningen.

Grädda i mitten av ugnen ca 15 minuter.

Servera varm eller kall med sallad.

KÖTTFÄRSPAJ MED FETAOST

Sätt ugnen på 200 °C.
Skala och hacka löken.
Lägg 1 msk Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i lök och köttfärs och bryn under omrörning till en smulig massa. Smaksätt med salt och peppar.
Skiva oliverna. Blanda ner dem och fetaostärningarna i köttfärsen.
Fyll pajskalet med köttfärsen.
Vispa ihop ägg och mjölk till en äggstanning. Salta och peppra. Häll äggstanningen över köttfärsen. Strö över osten.
Grädda pajen i mitten av ugnen ca 20 minuter.
Servera pajen tillsammans med en fräsch grönsallad.

Pajdeg:
se sid 70

Fyllning:
1 liten rödlök
3 msk Milda Culinesse
300 g köttfärs
salt
svartpeppar, malen
1 dl urkärnade svarta oliver
100 g fetaost
2 ägg
2 dl mjölk
1 dl riven ost

Tillbehör:
grönsallad

2 port | ca 40 min

PIZZA MED SALAMI OCH PESTO

Pizzadeg:
25 g jäst
2 ½ dl vatten
2 msk Milda Culinesse
½ tsk salt
6–7 dl vetemjöl

Sätt ugnen på 225 °C.
Smula ner jästen i en bunke. Häll över lite av det ljumma vattnet och rör tills jästen löst sig. Tillsätt resten av vattnet. Tillsätt Milda Culinesse och salt. Arbeta ner ca 6 dl mjöl, spara ½ dl mjöl till utbakningen. Täck över pizzadegen med en handduk och låt jäsa ca 15 minuter.
Gör under tiden fyllningen.
Dela degen i fyra delar och forma till bullar. Kavla ut dem till tunna runda bottnar, ca 25 cm i diameter. Lägg dem sedan på en plåt med bakplåtspapper.

4 port | ca 30 min

Koka upp tomatkross, vitlök, chilisås, vatten, salt och peppar. Låt småkoka 5–10 minuter. Låt svalna lite.
Skiva mozzarellan i 1 cm tjocka skivor.
Skala och skär löken i tunna ringar.
Bred på tomatblandningen.
Fördela salami, lök och mozzarella på pizzan.
Klicka över peston och gratinera i mitten av ugnen ca 10 minuter eller tills pizzan fått fin färg.

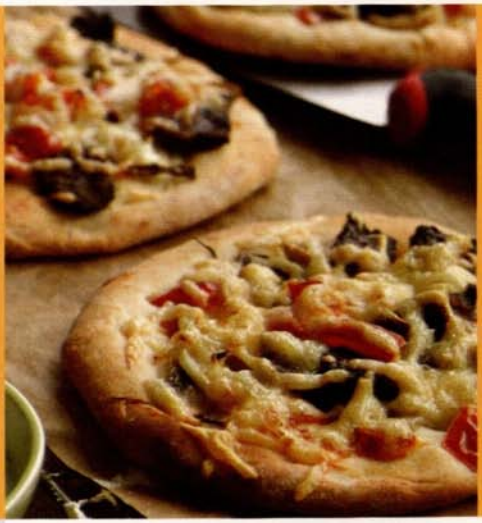
Fyllning:
1 burk krossade tomater, 400 g
2 pressade vitlöksklyftor
½ dl chilisås
½ dl vatten
½ tsk salt
1 krm svartpeppar, malen
250 g mozzarella
1 rödlök
200 g skivad salami
1 dl färdig pesto

KEBABPIZZA MED VITLÖKSSÅS

Tips Kebabköttet kan bytas ut mot renskav eller älgskav. Har du bråttom använd pizzamix till degen.

Pizzadeg:
se sid 74

Fyllning:
1 pkt fryst kebabkött, 400 g
2 tomater
1 burk champinjoner, 200 g
1 dl riven ost
svartpeppar, grovmalen



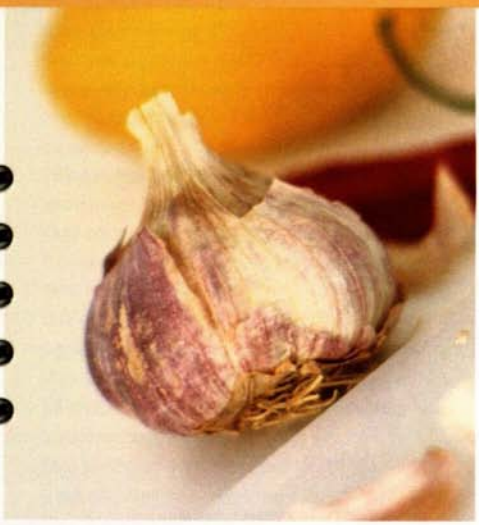
Skala och dela löken på längden, skiva den tunt. Dela tomaterna och skrapa bort kärnhuset med en sked, skär tomaterna i små tärningar, riv osten.

Lägg tomat, champinjoner, lök, upptinat kebabkött, ost och önskad mängd grovmalen svartpeppar. Fördela ingredienserna jämnt över hela pizzan.

Grädda pizzan i mitten av ugnen 12–15 minuter eller tills pizzan börjar bli gyllenbrun.

4 port | ca 30 min

Skala och finhacka vitlöken. Blanda alla ingredienser i en skål. Rör om ordentligt så att honungen löser sig. Det är lättare om honungen inte är kylskåpskall.



Vitlökssås:
4 vitlöksklyftor
1 förp Milda Fraiche
1 msk honung (ej kylskåpskall)
2 krm salt
1 tsk torkad basilika eller oregano

CHORIZOPIZZA

2 port | ca 35 min

Sätt ugnen på 225 °C.
Hacka de soltorkade tomaterna. Koka upp krossade tomater, pressad vitlök, basilika, tomater, socker och peppar i en kastrull. Koka såsen ca 10 minuter och låt den svalna. Kärna ur och skär paprikan i stora bitar. Skala och skiva löken tunt. Dela korvarna i cm tjocka skivor.
Fördela såsen på pizzabottnen.
Fördela korv, paprika, rödlök och oliver på pizzan och strö över ost.
Grädda pizzan i mitten av ugnen 12–15 minuter.

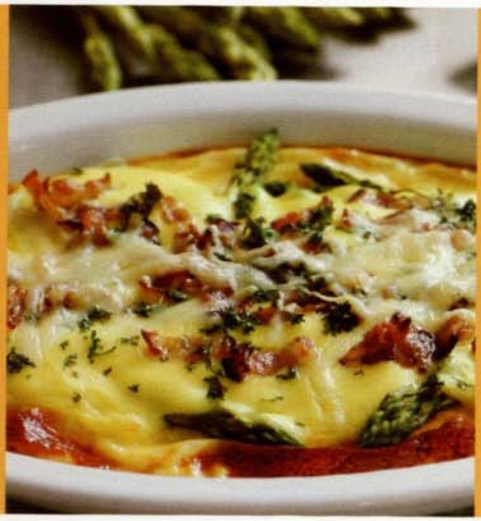
Pizzadeg:
se sid 74

Fyllning:
1 burk krossade tomater, 400 g
1 vitlöksklyfta
1 tsk torkad basilika
4 soltorkade tomater i olja
2 tsk strösocker
1 krm svartpeppar, malen
1 grön paprika
1 liten rödlök
2 chorizokorvar
½ dl svarta oliver
1 ½ dl riven ost

Tips Servera gärna med vitlökssås, se sid 77.

SPARRISOMELETT

5 ägg
1 förp Milda Mat
2 ½ dl mjölk
½ tsk salt
1 krm vitpeppar, malen
1 påse hollandaisesås
1 paket bacon, 140 g
½ msk Milda Culinesse
1 liten burk sparris, 225 g
1 msk hackad persilja
½ dl riven ost



2 port | ca 30 min

Sätt ugnen på 150 °C.
Smörj en ugnssäker form med matfett.
Vispa ihop ägg, Milda Mat, mjölk, salt och peppar.
Häll äggstanningen i formen och grädda i mitten av ugnen 15–20 minuter tills den stannat.
Tillaga under tiden hollandaisesåsen enligt anvisningen på förpackningen.
Skär baconet i strimlor. Stek med lite Milda Culinesse i stekpannan så stänker det mindre.
Stek baconet knaprigt.
När omeletten har stannat, ta ur formen ur ugnen och höj sedan temperaturen till 200 °C.
Häll bort spadet från sparrisen och lägg ut den på omeletten. Häll över hollandaisesåsen.
Strö över bacon och persilja.
Strö slutligen över osten och gratinera i ugnen 5–10 minuter eller tills omeletten fått fin färg.

OMELETT MED OLIV OCH TOMAT

2 port | ca 20 min

3 soltorkade tomater i olja
1 kokt potatis
½ rödlök
3 ägg
1 dl Milda Mat
2 krm salt
1 msk Milda Culinesse
1 dl urkärnade svarta oliver

Sätt ugnen på 200 °C.
Skär tomat, potatis och lök i ca 1 cm stora bitar. Knäck äggen i en skål och tillsätt Milda Mat och salt och vispa ihop smeten.
Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna (stekpannan måste vara ugnssäker och kan inte ha ett plasthandtag) och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Lägg i grönsakerna och fräs någon minut, potatisen skall precis få färg. Blanda ner oliverna.

Häll äggstanningen över grönsakerna och rör mycket sakta ifrån kanten på stekpannan in mot mitten med hjälp av en trägaffel eller stekspade. När nästan all äggstanning har stelnat, ställ in stekpannan i ugnen. Omeletten är färdig då du ser att kanterna på omeletten börjar stiga och att omeletten är fast. Tag ut omeletten och stjälp upp den på en tallrik med steksidan neråt.

Tips Omeletten kan fungera som en pyttipanna, lägg i det du tycker om och som finns hemma i kylen. Du kan också smaksätta omeletten med någon örtkrydda.

DESSERTER

»Life is like a box of chocolate – you never know what you're gonna get.« */Forrest Gump*. Istället för att chansa med en ask choklad kan du kanske våga dig på att göra en dessert. Sötsaker efter maten är ett måste, eller hur? Du kan göra det väldigt enkelt genom att bara skära upp lite färska frukter och ställa fram, eller prova recepten här.

GRATINERAD FÄRSK FRUKT

1 dl Milda Vaniljvisp
2 äggulor
½ tsk Maizena majsstärkelse
2 krm kardemummakärnor
1 apelsin
1 päron
1 kiwifukt
1 liten klase vindruvor

2 port | ca 25 min

Sätt ugnen på 250 °C grillvärme.
Blanda Milda Vaniljvisp, ovispad, med äggulor, Maizena och stötta kardemummakärnor i en kastrull.
Hetta upp såsen under omrörning tills såsen börjar tjockna.
Dra kastrullen från plattan och fortsätt vispa någon minut.
Låt såsen svalna något.
Skala frukterna. Ta bort kärnhuset från päronet och skär frukten i mindre bitar. Dela druvorna och kärna ur dem. Lägg frukten i ugnssäkra portionsformar.
Häll såsen över frukten och gratinera den i mitten av ugnen ca 5 minuter eller tills såsen börjar få färg.

Tips KARDEMUMMA KAN ERSÄTTAS MED KANEL ELLER INGEFÄRA.

2 port | ca 15 + 90 min

VIT CHOKLADMOUSSE MED RÅRÖRDA HALLON

100 g vit choklad
1 citron
1 förp Milda Vaniljvisp
2 dl färska eller 1 förp frysta hallon, 200 g
1 dl vatten
¼ dl strösocker
1 tsk vaniljsocker

Smält chokladen i ett vattenbad. Riv citronskalet fint på ett rivjärn, dela därefter citronen på mitten. Pressa saften ur citronhalvorna.
Vispa vaniljvispen till en fast konsistens och blanda ner choklad, citronskal och citronsaft. Rör hela tiden så att inte chokladen klumpar sig. Häll upp moussen i portionsformar och ställ i kylen i ca 1,5 timma.
Lägg hallonen i en skål.
Koka upp vatten och socker i en kastrull.
Tillsätt vaniljsocker och häll sedan lagen över hallonen. Låt det stå och dra till serveringstillfället.
Servera hallonen ovanpå eller tillsammans med moussen.

Tips Hallon kan ersättas med andra färska bär t ex jordgubbar, vinbär eller krusbär.

CHEESECAKE MED ANANAS

6–8 bitar | ca 30 min

10 digestivekex
25 g Milda
1 dl Milda Visp
1 förp Crème Bonjour Naturell, 200 g
1 burk krossad ananas, 200 g
½ dl strösocker
1 dl rårörd lingonsylt
1 msk vatten
1 tsk vaniljsocker
1 krm kanel, malen

Sätt ugnen på 200 °C.
Krossa digestivekexen, smält Milda och blanda ihop kexmassan. Pressa ner digestive-blandningen som en kaka i botten på en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter. Grädda den i 5–10 minuter, eller tills dess att den blivit lätt gyllenbrun och torr. Tag ut den och låt den kallna.
Låt ananasen rinna av väl.
Vispa Milda Visp fast med en elvisp.

Blanda ner Crème Bonjour, krossad ananas och socker. Häll smeten i formen och bred ut den jämnt. Ställ formen i kylen ca 3 timmar före servering.
Värm försiktigt lingonsylt, vatten, vaniljsocker och kanel i en kastrull. Låt svalna och ställ sedan in den i kylen.
Skär ut portionsbitar av cheesecaken och ringla lite lingonsås runt om.

ÄPPELCRÊPES MED VANILJVISP

Pannkakssmet:
1 ¼ dl vetemjöl
1 krm salt
3 dl mjölk
2 ägg
2 msk Milda Culinesse

Fyllning:
2 äpplen
1 msk Milda Culinesse
3 msk strösocker
1 tsk kanel, malen
½ dl mandelspån

Tillbehör:
1 dl Milda Vaniljvisp

2 port | ca 30 min

Sätt på ugnen på 175 °C.
Blanda mjöl och salt i en hög skål. Tillsätt hälften av mjölken och äggen. Vispa smeten slät och tillsätt resten av mjölken. Vispa ner Milda Culinesse.
Låt smeten vila medan du förbereder äpplena. Skala och skär äpplena i små tärningar. Stek äppeltärningarna i Milda Culinesse. Äpplena ska bli mjuka men inte mosiga. Strö över socker, kanel och mandelspån. När fyllningen är klar, lägg den på en tallrik och låt svalna.

Lägg Milda Culinesse i en kall stekpanna och ställ in plattan ett eller två steg under högsta läget. Den idealiska stektemperaturen är uppnådd när bubblorna försvunnit. Häll ca ¾ dl smet i stekpannan och vicka på pannan så att smeten fördelar sig jämnt. Grädda pannkakan gyllenbrun på båda sidorna. Lägg ut den på en plåt med bakplåtspapper. Klicka lite av äppelfyllningen i mitten av pannkakan och rulla ihop.
Värm pannkaksrullarna ca 5 minuter i ugnen. Servera med vispad Milda Vaniljvisp.

CHOKLADPANNACOTTA MED HALLON

1 ½ gelatinblad
100 g mörk choklad, 72 %
1 förp Milda Visp
2 msk strösocker
2 dl färska eller 1 förp frysta hallon, 200 g
1 ½ dl vatten
3 msk strösocker

Lägg gelatinbladen i kallt vatten ca 5 minuter.
Hacka chokladen grovt.
Koka upp Milda Visp och socker i en kastrull.
Dra av kastrullen från värmen.
Lägg i chokladen och rör tills den smälter.
Krama ur gelatinbladen och låt dem smälta ner i chokladblandningen.
Häll upp blandningen i portionsformar (t ex kaffekopp eller ett litet glas).
Låt svalna.
Ställ in i kylen och låt stelna ca 4 timmar.
Koka upp hallon, vatten och socker. Låt sjuda ett par minuter.
Servera chokladpannacottan med hallonkompotten.

6–8 bitar | ca 20 + 20 min

KLADDKAKA MED LINGON OCH KARDEMUMMA

2 ägg
3 dl strösocker
1 tsk vaniljsocker
3 msk kakao
½ tsk salt
1 dl Milda Culinesse
1 ½ dl vetemjöl
½ tsk bakpulver
1 förp Milda Visp
1 dl lingonsylt
1 tsk kardemumma, malen

Sätt ugnen på 175 °C.
Smörj och bröa en form med löstagbar kant, ca 24 cm i diameter.
Rör ihop ägg, socker, vaniljsocker, kakao och salt. Rör ner Milda Culinesse. Blanda mjöl och bakpulver och rör ner det i smeten.
Häll smeten i formen och grädda i mitten av ugnen 35–40 minuter.
Vispa Milda Visp. Blanda i lingonsylt och kardemumma.
Servera kakan med lingonvispen.

INNEHÅLL

Aioli
- saffransaioli 62

Ananas
- cheesecake med ananas 85

Avokado
- laxfilé med varm avokado och potatissallad med saffransaioli 62
- lök- och avokadopasta med skinka 30
- räksallad med lime och avokado 22
- tagliatelle med bacon, kokosmjölk och avokado 32

Bacon
- makaronilåda med bacon 34
- pasta med salami och bacon 38
- stekt fisk med kall baconsås 60
- tagliatelle med bacon, kokosmjölk och avokado 32

Barbeque
- kyckling med barbequesås och pitabröd 54

Blåmusselsoppa 16

Bröd
- fattiga riddare 14
- kanelscones 12
- toast 18

Broccoli
- pasta med skinka, ädelost och broccoli 31

Champinjonsoppa med skinkröra på toast 18

Chark
- chorizopizza 78
- guacamole med parmaskinka 46
- lök- och avokadopasta med skinka 30
- pasta med salami och bacon 38
- pasta med skinka, ädelost och broccoli 31
- pastasallad med rökt skinka 26
- pizza med salami och pesto 74
- skinkfyllda tortellini med spenatsås 29
- skinkröra på toast 18
- skinkwok 40

Cheesecake med ananas 85

Chilikyckling med ris 55

Choklad
- chokladpannacotta med hallon 87
- kladdkaka med lingon och kardemumma 88
- vit chokladmousse med rårörda hallon 84

Chorizopizza 78

Crêpes
- äppelcrêpes med vaniljvisp 86

Curry
- fiskgryta med curry och ris 64
- räkpanna med banan och curry 67
- skaldjurspaj med curry och vitlök 72

Desserter
- cheesecake med ananas 85
- chokladpannacotta med hallon 87
- gratinerad färsk frukt 82
- kladdkaka med lingon och kardemumma 88
- vit chokladmousse med rårörda hallon 84
- äppelcrêpes med vaniljvisp 86

Dressing
- senapsdressing 23

Efterrätter
- cheesecake med ananas 85
- chokladpannacotta med hallon 87
- gratinerad färsk frukt 82
- kladdkaka med lingon och kardemumma 88
- vit chokladmousse med rårörda hallon 84
- äppelcrêpes med vaniljvisp 86

Fattiga riddare 14

Fetaost
- fetaostgratinerad lax 68
- färsbiffar med fetaost och rödbetor 50
- köttfärspaj med fetaost 73

Fisk
- fetaostgratinerad lax 68
- fiskgryta med curry och ris 64
- laxfilé med varm avokado och potatissallad med saffransaioli 62
- lax och skaldjurslasagne 61
- pasta med tonfisksås 35
- pepparrotspasta med lax 28
- stekt fisk med kall baconsås 60
- torsk cremolata 63

Fläskfilé med grönsaksbiffar 48

Frukt
- cheesecake med ananas 85
- gratinerad färsk frukt 82
- räkpanna med banan och curry 67
- äppelcrêpes med vaniljvisp 86

Färs
- färsbiffar med fetaost och rödbetor 50
- italiensk hamburgare 41
- kryddigt färsspett med tomat- och paprikaris 44
- köttfärschili 47
- köttfärsgryta 43
- köttfärs- och böntorrillas 49
- köttfärssoppa med grönsaker 17
- moussaka med kanel 42
- spagetti med kryddig tomatsås och köttbullar 36

Gratinerad färsk frukt 82

Grönsaker
- grönsaksbiffar 48
- köttfärssoppa med grönsaker 17
- nudelsoppa med grönsaker 20

Guacuamole med parmaskinka 46

Hallon
- chokladpannacotta med hallon 87
- vit chokladmousse med råörda hallon 84

Hamburgare
- italiensk hamburgare 41

Italiensk hamburgare 41

Kebabpizza med vitlökssås 76

Kladdkaka med lingon och kardemumma 88

Korv
- chorizopizza 78
- pasta med salami och bacon 38
- pizza med salami och pesto 74

Kyckling
- chilikyckling med ris 55
- kycklingfilé med potatismos smaksatt med soltorkad tomat 57
- kycklinggryta med smak av spiskummin 58
- kyckling med barbequesås och pitabröd 54
- kyckling med currysås, ris och jordnötter 52
- kyckling med ädelost och vitlök 56
- ljummen potatissallad med kyckling 24

Kött
- fläskfilé med grönsaksbiffar 48
- färsbiffar med fetaost och rödbetor 50
- italiensk hamburgare 41
- kebabpizza med vitlökssås 76
- kryddigt färsspett med tomat- och paprikaris 44
- köttfärschili 47
- köttfärsfyllning till paj 70
- köttfärsgryta 43
- köttfärs- och böntorrtillas 49
- köttfärspaj med fetaost 73
- köttfärssoppa med grönsaker 17
- moussaka med kanel 42

Lasagne
- lax- och skaldjurslasagne 61

Lax
- fetaostgratinerad lax 68
- laxfilé med varm avokado och potatissallad med saffransaioli 62
- lax- och skaldjurslasagne 61
- pepparrotspasta med lax 28

Lingon
- kladdkaka med lingon och kardemumma 88

Linssoppa med kanelscones 12

Ljummen potatissallad med kyckling 24

Lök- och avokadopasta med skinka 30

Makaronilåda med bacon 34

Moussaka med kanel 42

Nudelsoppa med grönsaker 20

Omelett
- omelett med oliv och tomat 80
- sparrisomelett 79

Paj
- köttfärsfyllning till paj 70
- köttfärspaj med fetaost 73
- skaldjurspaj med curry och vitlök 72

Paprika
- kryddigt färsspett med tomat- och paprikaris 44
- tomat- och paprikasoppa med fattiga riddare 14

Pasta
- lök- och avokadopasta med skinka 30
- makaronilåda med bacon 34
- pasta med salami och bacon 38
- pasta med skinka, ädelost och broccoli 31
- pasta med tonfisksås 35
- pastasallad med rökt skinka 26
- pepparrotspasta med lax 28
- skinkfyllda tortellini med spenatsås 28
- spagetti med kryddig tomatsås och köttbullar 36
- tagliatelle med bacon, kokosmjölk och avokado 32

Pizza
- chorizopizza 78
- kebabpizza med vitlökssås 76
- pizza med salami och pesto 74

Potatis
- kycklingfilé med potatismos smaksatt med soltorkad tomat 57
- laxfilé med varm avokado och potatissallad med saffransaioli 62
- ljummen potatissallad med kyckling 24

Ris
- chilikyckling med ris 55
- kryddigt färsspett med tomat- och paprikaris 44
- kyckling med currysås, ris och jordnötter 52

Räkor
- räkpanna med banan och curry 67
- räksallad med lime och avokado 22
- räksallad med senapsdressing 23
- räkwok 66
- skaldjurspaj med curry och vitlök 72

Rödbetor
- färsbiffar med fetaost och rödbetor 50

Sallad
- ljummen potatissallad med kyckling 24
- pastasallad med rökt skinka 26
- räksallad med lime och avokado 22
- räksallad med senapsdressing 23

Skaldjur
- blåmusselsoppa 16
- lax- och skaldjurslasagne 61
- räkpanna med banan och curry 67
- räksallad med lime och avokado 22
- räksallad med senapsdressing 23
- räkwok 66
- skaldjurspaj med curry och vitlök 72

Skinkfyllda tortellini med spenatsås 29

Skinkwok 40

Soppa
- blåmusselsoppa 16
- champinjonsoppa med skinkröra på toast 18
- köttfärssoppa med grönsaker 17
- linssoppa med kanelscones 12
- nudelsoppa med grönsaker 20
- tomat- och paprikasoppa med fattiga riddare 14

Spagetti med kryddig tomatsås och köttbullar 36

Sparrisomelett 79

Spenat
- skinkfyllda tortellini med spenatsås 29

Stekt fisk med kall baconsås 60

Svamp
- champinjonsoppa med skinkröra på toast 18

Sås
- kebabpizza med vitlökssås 76
- kyckling med currysås, ris och jordnötter 52
- kyckling med barbequesås och pitabröd 54
- pasta med tonfisksås 35
- skinkfyllda tortellini med spenatsås 29
- spagetti med kryddig tomatsås och köttbullar 36
- stekt fisk med kall baconsås 60

Tagliatelle med bacon, kokosmjölk och avokado 32

Toast
- champinjonsoppa med skinkröra på toast 18

Tomat
- kryddigt färsspett med tomat- och paprikaris 44
- kycklingfilé med potatismos smaksatt med soltorkad tomat 57
- omelett med oliv och tomat 80
- spagetti med kryddig tomatsås och köttbullar 36
- tomat- och paprikasoppa med fattiga riddare 14

Tonfisk
- pasta med tonfisksås 35

Torsk
- fiskgryta med curry och ris 64
- stekt fisk med kall baconsås 60
- torsk cremolata 63

Vanilj
- gratinerad färsk frukt 82
- äppelcrêpes med vaniljvisp 86

Vit chokladmousse med rårörda hallon 84

Vitlök
- kebabpizza med vitlökssås 76
- kyckling med ädelost och vitlök 56
- skaldjurspaj med curry och vitlök 72

Wok
- räkwok 66
- skinkwok 40

Ädelost
- kyckling med ädelost och vitlök 56
- pasta med skinka, ädelost och broccoli 31

Äppelcrêpes med vaniljvisp 86

EGNA ANTECKNINGAR

FÖR MER TIPS OM HUR DU LYCKAS MED DIN MATLAGNING

MatPrat

0944-100 10 10 www.milda.com

»Mat helt enkelt« är kokboken för dig som just flyttat hemifrån eller vill kunna laga något enkelt som är riktigt gott. Men vill slippa nudlar och snabbmakaroner.

Alla recept i denna kokbok är framtagna av kockar under 25 år. Maten kan lagas till på kort tid utan krångel och med ingredienser som inte är dyra eller svåra att få tag i.

Milda

7 310394 002973